อนุสาสนีปาฏิหาริย์

ผู้ช่วย

คุณบวรเศรษฐ มหาดิสกรกุล

น้องเอ๋

น้องผึ้ง

พิมพ์ครั้งที่ 3/2558 จำนวน 5,000 เล่ม (พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน)

คำนำ

ภาพหน้าปกหนังสือ คือ "พระพุทธเจ้าปางปฐมเทศนา" พระองค์ทรงเผยนิ้วพระหัตถ์ขวาทั้งห้า กล่าวคือ พุทธกิริยาที่ประกอบการแสดงธรรม ประดุจกำลังบรรยายเรื่องขันธ์ ๕ อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อย่อให้สั้นเหลือรูปกับนาม ดั่งพระหัตถ์ซ้ายที่นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มีอาการจีบจรดกันขณะที่ทรงอนุสาสนีปาฏิหาริย์

อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ศัพท์คำนี้ใช้เฉพาะองค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เนื่องจากเป็นการแสดงพระธรรมเทศนาอันมหัศจรรย์ ที่สามารถแผ่ไพศาลออกไปทั่วทั้งอนัตตจักรวาล โดยเฉพาะผู้ที่มีอุปนิสัย สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน แม้สวรรค์กระทั่งถึงพรหมโลก ที่อาศัยอยู่ต่างภพภูมิและห่างไกลด้วยมิติแห่งกาลเวลาที่ลี้ลับ ก็สามารถสดับพระสุรเสียงดุจเสียงมหาพรหมได้

การแสดงปฐมเทศนาที่ป่าอิสิปตนะมฤคทายวัน เพื่อโปรดปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ ในครั้งนั้นมีเพียงท่านอัญญาโกณฑัญญะเท่านั้น ที่ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน พร้อมกับเทวดาพรหมอีก ๑๗ โกฏิ {๑ โกฏิ = ๑๐ ล้าน}

การแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร นับว่าเป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ครั้งแรกของพระพุทธเจ้า กล่าวโดยหลักธรรมแห่งอริยสัจ ๔ และวิธีการปฏิบัติตามทางสายเอกหรือมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าสู่กฎแห่งธรรมชาตินั่นเอง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่สนใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ไปสู่สันติสุขและสันติภาพไม่มากก็น้อย และท้ายนี้ ขอตั้งจิตอธิษฐานต่อพระรัตนตรัยให้ท่านผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจและศรัทธาในการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยเทอญ

ศิว์วรรณ์พรรณ์รวย วายุภักตร์

จากกระแสเสียงสู่กระแสพระนิพพาน

ในสมัยที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น ได้ทรงโปรดสัตว์โดยการแสดงพระธรรมเทศนาอบรมสั่งสอนมนุษย์และเทวดาในสิ่งที่ทรงตรัสรู้ เพื่อจุดแสงสว่างทางปัญญาให้มองเห็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์

พระองค์ทรงอรรถกถาอธิบายความหมายด้วยเหตุและผล พร้อมยกตัวอย่างอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบ ในสิ่งที่เป็นนามธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจได้อย่างวิเศษยอดเยี่ยม

พระองค์ทรงเป็นจอมปราชญ์ที่ไม่มีผู้ยิ่งไปกว่า ทรงไว้ซึ่งอาณาวรณญาณ (ผู้ทรงแตกฉานในถ้อยคำภาษาและความหมาย โดยพิสดารแล้วครอบคลุมไปถึงภาษาของเหล่าสรรพสัตว์ทั่วทั้งอนันตจักรวาล อันวิสัยสามารถของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีผู้ใด แม้แต่พระสารีบุตรผู้เป็นเอตทัคคะทางปัญญา ก็มิอาจหยั่งรู้ได้)

พระองค์ทรงเป็นเลิศในการบรรยายธรรม พร้อมทั้งการสนทนาและตอบปัญหาธรรมทั้งปวง เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาในธรรมที่ลึกซึ้ง ซึ่งเป็นการน้อมนำไปสู่ปัญญารู้แจ้งหรือเป็นเหตุปัจจัยในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดสติปัญญาขั้นสูงสุด ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยจากบัญญัติ (ธรรมที่เป็นจริงโดยธรรมชาติ) สู่ปรมัตถ์ (ธรรมที่เหนือยิ่งกว่าธรรมชาติ) ดังนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งปัญญา คำว่า พุทธะตามรูปศัพท์ก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่นอยู่แล้ว หมายถึง ใครก็ตามที่สามารถเข้าถึงเหตุและผลตามสภาวะธรรม ซึ่งเป็นการประเทืองปัญญาในลักษณะก้าวกระโดดไปสู่การหลุดพ้นอย่างประเสริฐ

ด้วยพระพุทธจริยวัตรที่สมบูรณ์ด้วยสติ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ประดุจพระองค์ทรงสาธิตวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบกับการแสดงหลักธรรม (มัชเฌนธรรมเทศนาหรือคำสั่งสอน นั่นเอง) เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตามพุทธวิธี เพื่อการพิจารณารู้จักใช้สติปัญญากำหนดรู้จักทุกข์ (ทุกขสัจ) และให้เห็นลักษณะอาการของทุกข์ที่เป็นปรมัตถ์ รู้จักพิจารณาเห็นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) รู้จักพิจารณาเห็นความดับของทุกข์ (นิโรธ) ซึ่งเป็นการน้อมไปสู่การฝึกกายและพัฒนาจิตวิญญาณไปตามกฎแห่งธรรมชาติ อันเป็นหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อเข้าสู่อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการตรัสรู้อริยสัจ ๔ เฉกเช่นเดียวกับพระองค์

การแสดงธรรมอันวิเศษยอดเยี่ยมนี้ เรียกว่า อนุสาสนีปาฏิหาริย์ และเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มากที่สุด ยิ่งกว่าการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ พระพุทธองค์ไม่ทรงมุ่งเน้นและส่งเสริมในเรื่องนี้ เนื่องจากอิทธิปาฏิหาริย์ไม่อาจทำให้ผู้ใดตรัสรู้ตามพระองค์ได้ นั่นเอง

อนุสาสนีปาฏิหาริย์กับการบรรลุธรรมโดยอัศจรรย์

ในสมัยพุทธกาลมีผู้สำเร็จเป็นพระอริยะบุคคลเฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์ ด้วยการสดับพระสัทธรรมเป็นจำนวนมาก การฟังพระสัทธรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและเป็นวิธีแรกในการศึกษาทางพระพุทธศาสนา การได้สดับซึ่ง*พระธรรมเทศนาจากพระโอษฐ์โดยตรง* ทำให้

สามารถบรรลุธรรมชั้นสูงสุดได้โดยอัศจรรย์ ฉะนั้น *หู จึงเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการรองรับกระแสพระสัทธรรม ถ้ามนุษย์และเทวดาไม่มีหู ก็จะสิ้นโอกาสในการบรรลุธรรม* ถึงแม้ว่า เทวดาจะมีกายอันเป็นทิพย์ หมายถึง การมีรูปร่างที่โปร่งใสหรือมีกายละเอียด ซึ่งแตกต่างไปจากมนุษย์ ที่มีกายหยาบอันเป็นธาตุหนัก ประกอบด้วย ***ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ (ธาตุ ๔)*** แต่ถึงอย่างไร เทวดาก็ยังต้องอาศัยทวารในการรับรู้เช่นกัน

เมื่อครั้งที่พระบรมศาสดาฯ ตรัสรู้ใหม่ๆ *พระองค์ทรงระลึกถึงพระอาจารย์ที่เคยถวายความรู้ในการเจริญสมถะ[1]กรรมฐาน จนกระทั่งสำเร็จอรูปฌาน ๘ สิ้นภูมิความรู้แห่งพระอาจารย์ แต่ทรงพบว่าไม่ใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ จึงลาพระอาจารย์และออกแสวงหาโมกขธรรมด้วยพระองค์เอง (การระลึกถึงบุญคุณของบุคคลอื่น เป็นการแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงมีความกตัญญูกตเวทีต่อครูบาอาจารย์ ที่เคยประสิทธิประศาสตร์วิชาความรู้) ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ* *ทรงพบว่า* ท่านอาฬารดาบสและท่านอุทกดาบสนั้น มีอุปนิสัยที่คู่ควรแก่การตรัสรู้ตาม เนื่องจากท่านทั้งสอง มีกิเลสที่อ่อนกำลังลงมากแล้วด้วยอำนาจแห่งฌาน[2]โลกีย์ แต่เป็นที่น่าเสียดาย เนื่องจากท่านทั้งสอง ได้สิ้นชีวิตในขณะจิตที่ยึดติดกับ ***อรูปฌาน*** จึงทำให้ไปเกิดเป็น ***อรูปพรหม*** อยู่ใน ***อรูปภพ*** ซึ่งเป็นภาวะของจิตที่ทิ้งรูป คือ ไม่มีร่างกาย (ไม่มีกายอันเป็นทิพย์) อย่างเทวดาและพรหมชั้นอื่นๆ คงเหลือแต่จิตที่มี ***อรูปธรรม*** เป็นอารมณ์ ถึงแม้***ฌานโลกีย์ จะเป็นมหากุศลเนื่องจากการฝึกสมถะกรรมฐาน*** จนมีสมาธิที่แน่วแน่และทำให้กิเลสกามนิวรณ์สงบลงแล้วก็ตาม แต่ยังคงมีความเห็นผิดในเรื่องของตัวตน เพราะ ***โมหะ*** ในส่วนที่เรียกว่า **สักกายะทิฏฐิ** ยังไม่ถูกทำลาย นั่นเอง

หมายเหตุ *บุคคลที่สำเร็จ ฌานทั้ง ๘ ในโลกนี้มี ๒ ท่านเท่านั้น คือ ท่านอุทกดาบส และเจ้าชายสิทธัตถะมหาโพธิสัตว์ ซึ่งพระอาจารย์ทั้งสองให้ความนับถือเจ้าชายสิทธัตถะฯ เทียบเท่าอาจารย์ท่านหนึ่งเช่นกัน*

สมถะกรรมฐาน มีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ และเป็นการบังคับจิตให้ติดอยู่กับอารมณ์เดียวเท่านั้น โดยบริกรรมในสิ่งที่เป็นบัญญัติและเพ่งดูอยู่ที่จุดเดียว เช่น เพ่งดูที่ดวงกสิน เพื่อให้เกิดนิมิตติดตา และเก็บภาพนิมิตไว้ในใจ กำหนดเพ่งสมาธิจนเห็นนิมิตนั้นอย่างชัดเจนแม่นยำ คือความจำที่ประทับตราตรึงไว้ใน**จิต** แม้ลืมตาก็เห็น หลับตาก็เห็น พอนึกปุ๊บก็เห็นปั๊บ ที่สำคัญคือ การทำดวงนิมิตนั้น ให้นิ่งหยุดอยู่กับที่ ไม่เคลื่อนไหว แสดงว่าจิตเริ่มมีความแน่วแน่ มั่นคง ไม่ซัดส่าย จนกระทั่งสามารถบังคับและขยายดวงนิมิตให้เล็ก ให้ใหญ่ได้ตามต้องการ ผลคือ สมาธิที่ดีแน่วแน่มั่นคงเหมือนวัวพันหลักที่ติดแน่นดิ้นไม่หลุด ***(อุปจารสมาธิหรือสมาธิเฉียดฌาน)*** และพัฒนาไปสู่ ***องค์ฌาน*** ต่อไปตามลำดับ ซึ่งมีความสงบที่หนักแน่นเหมือนหินก้อนใหญ่กดทับหญ้าไว้ คือ ***ความทุกข์ (กิเลส)*** แต่ยังคงมีรากเหง้าคือ ***อนุสัยกิเลส*** อันเป็นต้นตอของ ***ตัณหา*** ที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจด้วย ผู้ที่ได้ ***ฌาน*** มักติดในอารมณ์ที่สงบสุข จึงฝึกการ***อธิษฐาน*** เข้าออก ***ฌานสมาบัติ จนมีความชำนาญนึกปุ๊บได้ปั๊บ ทำให้เกิดอัตตา เห็นอนิจจังเป็นนิจจัง เห็นทุกขังเป็นสุขัง เห็นอนัตตาเป็นอัตตา***

รูปพรหม หมายถึง เทวดาที่อยู่เหนือจากเทวดาชั้นกามาวจรขึ้นไป เนื่องจากสิ้นชีวิต ณ ขณะจิตที่ติดอยู่ในอารมณ์ ***ฌาน*** จึงทำให้กายทิพย์มีลักษณะแตกต่างจากเทวดาชั้นกามาวจร เพราะมีความวิจิตรประณีตกว่า นั่น

คือ ความพิเศษที่ใสสะอาดปราศจากเพศ อันเกิดจากอำนาจของฌานสมาธิที่มีกำลังมากได้กดทับกามราคะไว้ จึงทำให้จิตสงบจากการปรุงแต่งในเรื่องของเมถุนธรรม ดังนั้น รูปพรหมจึงไม่ปรากฏเพศในกายทิพย์นั้น ถึงแม้พรหมจะมีรูปอันวิจิตรอัศจรรย์ดังกล่าว แต่ก็ยังต้องใช้ทวารในการสื่อสารและรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกับเทวดาชั้นกามาวจรและมนุษย์

ส่วนอรูปพรหม หมายถึง ***เทวดา*** ที่อยู่เหนือจาก ***รูปพรหม*** ขึ้นไป เนื่องจากสิ้นชีวิตจากโลกมนุษย์ในขณะที่จิตติดอยู่ใน ***อรูปฌาน (มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์)*** ซึ่งลักษณะของ ***สมาบัติ ๘*** โดยภาวะจิตนั้น ยึดติดอยู่กับความรู้สึกที่ว่างเปล่าจากตัวตน ***(หมายถึง ความไม่มีร่างกาย)*** อันเป็นภาวะของจิต ที่ไม่รับรู้อะไรเลย นอกจากความไม่มีตัวตน ดังนั้น เมื่อทิ้งอัตตภาพจากมนุษย์ การ ***ปฏิสนธิ*** จึงเป็นเพียงภาวะของ ***จิต*** ที่เกิดขึ้น ณ ***อรูปภูมิ*** เมื่อไม่มีร่างกาย ***อรูปพรหม*** จึงไม่ต้องการที่อยู่อาศัยที่เป็นรูปธรรม เช่น ทิพย์วิมานใดๆ กล่าวคือ ***อรูปพรหมเป็นภาวะของจิตที่ติดอยู่ในอรูปฌาน (วิภวตัณหา) แบ่งเป็น ๔ ระดับ*** ดังนี้

๑. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดอยู่กับภาวะการเพ่งในความว่างจากตัวตน อันหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาอากาศ เป็นสำคัญว่าอากาศหาที่สิ้นสุดไม่ได้

๒. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดอยู่กับภาวะการเพ่งวิญญาณ อันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ ซึ่งจมดิ่งลึกลงไปในการกำหนดหาวิญญาณ ที่ไม่มีตัวตนสำคัญว่าวิญญาณนี้หาที่สิ้นสุดไม่ได้

๓. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดอยู่กับภาวะของการเพ่งอารมณ์ ที่ไม่มีอะไรๆ เลย ทั้งในความว่างเปล่าที่ไร้ตัวตนและในความลึกของวิญญาณอัน

กำหนดหาที่สุดไม่ได้ โดยสำคัญว่าในโลกนี้ไม่มีอะไร มันสลายตัวไปหมด

๔. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดกับอารมณ์ที่ไม่มีความหมาย ซึ่งอยู่ในความไม่มีตัวตน อันเนื่องมาจาก จิตที่กำหนดหาความลึกและความว่างเปล่าที่ไร้ขอบเขตของวิญญาณอันหาที่สิ้นสุดมิได้ กล่าวคือ นอกจากความไม่มีอะไรๆ ที่ไร้ตัวตนนั่นเอง ที่เป็นเหตุให้จิตเลยไปสู่ภาวะของการเพ่งอารมณ์ที่*จะมีความจำก็ไม่ใช่ หรือ ไม่มีความจำก็ไม่ใช่* โดยเป็นลักษณะของอารมณ์ที่มีความจำ แต่ทำเหมือนจำไม่ได้ ที่สุดของนัย คือ ภาวะของจิตที่ยึดอยู่กับอารมณ์ที่ไม่รับรู้อะไรทั้งหมด

ในภาวะแห่งการยึดถือในความไม่มีตัวตน จึงเป็นเพียงสิ่งเดียวที่เหลืออยู่ในจิต ซึ่งอรูปพรหมได้เกาะยึดไว้ในจิตวิญญาณ นั่นเอง

จิตที่ยึดในความ***ไม่มีตัวตน*** นั้น คือ ***อัตตา***หรือ***(โมหะ)*** ที่***อรูปพรหม***ยึดถือไว้เป็นที่พึ่งของ***จิต*** ซึ่งเป็นจิตที่มีความพอใจในอารมณ์ที่ไม่มีรูป (ร่างกาย) เนื่องจากการมีอัตภาพแบบมนุษย์ ทำให้เป็นทุกข์หลายอย่าง เช่น ร่างกายต้องการอาหารจึงเกิดทุกข์เพราะความหิว เมื่อกินเข้าไปแล้วก็เกิดทุกข์เพราะต้องขับถ่าย ด้วยร่างกายนี้มีความสกปรกอยู่เป็นนิจ ต้องชำระล้างอยู่เสมอ ทุกข์ที่เกิดจากอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกายยังมีอีกมากมาย ซึ่ง***อรูปพรหม*** มีความไม่พอใจในอัตภาพของมนุษย์ ตั้งแต่เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ในโลก จึงหาวิธีดับทุกข์โดยการทำรูป (ร่างกาย) ให้หายไป

ถึงแม้ ***อรูปพรหม*** จะไม่มีรูป (ร่างกาย) แต่ในดวงจิตยังมีความยึดอยู่

ใน<u>วิญญาณจึงไม่ใช่การสูญสิ้นหรือดับสูญไปของจิตวิญญาณ</u> เพราะจิตวิญญาณเป็นนามธรรมและไม่มีตัวตน จึงไม่ควรใช้คำว่าดับสูญ แต่ ***วิภวตัณหา*** ต่างหาก คือ อัตตาที่เหนี่ยวจิตวิญญาณไว้ ไม่ให้ไปสู่ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นได้ เพียงแต่เป็นการทิ้ง ***รูป*** ไปชั่วเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่ง ***อรูปพรหม*** ยังคงอาศัยอยู่ในมิติแห่งกาลเวลา และอยู่ภายใต้กฎแห่ง<u>พระไตรลักษณ์</u> และ***กฎแห่งธรรมชาติ*** เมื่อหมดอำนาจแห่ง***ฌาน***สมาธิ อายุของอรูปพรหมก็ต้องสิ้นสุดลง และต้องกลับมาสวมรูปเหมือนเช่นเคย ไม่ต่างจากสัตว์ในภพภูมิอื่นๆ ที่ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ในวัฏฏะสงสารอันเป็นธรรมชาติของชีวิต ตามกฎแห่งกรรมที่ได้กระทำไว้ก่อนๆ นั้น

ตราบใดที่ยังมีความยึดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด แม้จิตที่ยึดอยู่ในวิญญานอันเป็นสภาพนามธรรมที่ไม่มีตัวตน ก็ย่อมแสดงว่า จิตนั้นยังไม่ได้เป็นอิสระอย่างถูกต้อง การเป็นอิสระอย่างถูกต้อง คือ การเป็นอิสระจากกิเลส ตัณหาอุปทานใน ***รูป-นาม*** และ ***จิตวิญญาณ โลกุตรปัญญา*** เท่านั้นจึงสามารถตัดกิเลส เป็นเหตุให้จิตวิญญานดับสลายไปพร้อม ***รูป-นาม ขันธ์ ๕*** อย่างแท้จริง พระนิพพานเท่านั้นที่ดับแล้วเสถียร

อันสภาพธรรมของอรูปพรหมนั้น มีสำนวนที่เปรียบเปรยไว้เหมือนอย่าง <u>พืชผัก</u> ว่า <u>“พรหมลูกฟัก”</u> แต่ไม่ได้หมายความว่า อรูปพรหมมีรูปร่างเหมือนฟักแฟง เป็นเพียงการเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรมเท่านั้นเนื่องจาก ลูกฟักนั้นไม่มีหู ไม่มีตา ไม่มีแขน ไม่มีขา ไม่มีลักษณะของอวัยวะใดๆ ที่บ่งบอกถึงการสื่อสารได้ แต่ยังมีชีวิต ที่เสมือนพืชผักที่รับรู้อะไรไม่ได้นั่นเอง แท้ที่จริงในภาวะของอรูปพรหมนั้น ทิ้งรูป คือ (ร่างกายอย่างมนุษย์หรือกายละเอียดอย่างเทวดา หรือกายละเอียดปราณีตอย่างรูปพรหม)

ซึ่งประกอบด้วยอายตนะในการรับรู้ เช่น หู ตา เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ อรูปพรหมจึงหมดโอกาสที่จะสดับรับฟังพระสัทธรรมจากพระบรมศาสดาดังกล่าว

หมายเหตุ : ในช่วงเวลาที่ท่านอาฬารดาบสและท่านอุทกดาบสยังไม่สิ้นชีวิตนั้น ท่านย่อมมีการ เข้า-ออก ฌานสมาบัติ เป็นธรรมดา และยังอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการสื่อสารตามปกติ ซึ่งสามารถรับฟังพระสัทธรรม อันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาตรัสรู้บรรลุเป็นพระอรหันต์ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยง่าย แต่ท่านได้สิ้นชีวิตไปก่อน จึงพลาดโอกาสไปอย่างน่าเสียดาย เพราะเป็นการสิ้นชีวิต ณ ขณะจิตที่ติดอยู่ในอรูปธรรม เมื่อเปลี่ยนภพภูมิเป็นอรูปพรหม จึงไม่มีอายตนะในการสื่อสารซึ่งไม่ต่างอะไรกับลูกฟักแฟงนั่นเอง อันเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงเปล่งพระอุทานว่า "เสียเวลาแล้วหนอ" ดังกล่าว

การสดับพระสัทธรรมโดยตรงเฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์ ทำให้สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้อย่างอัศจรรย์ เกิดจากเหตุปัจจัยเกื้อหนุน ดังนี้

๑. *พระสุรเสียงแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นเสียงที่มีความกังวาล ดุจเสียง มหาพรหม แม้จะอยู่ไกลเพียงใด ก็จะได้ยิน ประหนึ่งอยู่ใกล้เฉพาะหน้า*

๒. *ภาษาที่ได้จากการแสดงพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ตรงกับภาษาของผู้ฟังทุกคนด้วยพุทธานุภาพ*

พระสุรเสียงที่เปล่งออกจากพระโอษฐ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ บุคคลใดได้ฟังแล้วย่อมเกิดความเลื่อมใส ศรัทธา มีจิตน้อมไปเพื่อการปฏิบัติตามคำสอน อันเป็นเหตุให้ตรัสรู้ธรรม ตามพระพุทธองค์ได้ องค์ ๘ แห่งพระสุรเสียงมีดังนี้คือ.

๑) เป็นเสียงที่ไม่ขัดข้อง คือ ไม่แหบแห้ง ไม่ติดขัดตะกุกตะกัก

๒) เป็นเสียงที่ฟังได้ง่าย คือ ชัดเจน แจ่มแจ้ง

๓) เป็นเสียงที่ไพเราะ คือ อ่อนหวาน ไม่กระด้าง ไม่ทำให้ง่วง

๔) เป็นเสียงที่น่าฟัง คือ เสนาะ หรือ ไพเราะ

๕) เป็นเสียงกลมกล่อม คือ เข้าใจได้ง่าย

๖) เป็นเสียงไม่แปร่ง คือ ไม่พร่า ไม่แตก ไม่เครือ

๗) เป็นเสียงลึก คือ ลึกซึ้ง สุขุม

๘) เป็นเสียงก้อง คือ กังวานและแจ่มใส แม้อยู่ห่างไกลจากพระองค์ แต่ก็ได้ยินพระสุรเสียงพระองค์[4] *ประดุจอยู่ใกล้เฉพาะหน้า*

ด้วยเหตุปัจจัยเกื้อหนุนดังกล่าว เมื่อผู้ที่ได้สดับซึ่งพระสัทธรรมในพระสุรเสียง ที่กังวาลดุจเสียงมหาพรหมนั้น จะทำให้เกิดปีติและความศรัทธาเลื่อมใสอันเต็มเปี่ยม ซึ่งเป็นการเปิดใจอย่างเต็มที่ อันมีผลให้สมาธิตั้งมั่นต่อพระสุรเสียงและจะกล่อมเกลาจิตใจของผู้ฟังให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสงบ คือ ***ปัสสัทธิ*** ไม่เกร็งและปล่อยวาง จึงทำให้เกิดความเยือกเย็นจากจิตและอารมณ์ของ***จิต (เจตสิก)*** แล้วกระทบออกสู่กาย เป็นผลให้รู้สึกเบาโล่งสบาย นั่นคือ ผลข้างเคียง เนื่องมาจากจิตที่เบาสบายนั่นเอง

เพราะกายและจิตที่สงบเบาสบายนั้น จึงทำให้เกิด***ฉันทะ (อิทธิบาท ๔)*** ในการฟัง เป็นเหตุให้เกิดสมาธิตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะ จดจ้องในเสียง **(มรรคเบื้องต้น)** พร้อมกับการรวมตัวกันขึ้นของ ***อินทรีย์ ๕*** และกำลัง ***(พละ ๕)*** ต่อจากนั้นจิตจึงเริ่มน้อมไปหาสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดง และด้วยภาษาที่ทรงใช้แสดงนั้น เป็นภาษาที่เกิดจาก ***พุทธานุภาพ*** ซึ่งจะทำให้ตรงกับภาษาของผู้ฟัง ***(คือ ตรงใจและจะตรงแก่เฉพาะบุคคลนั้นๆ)*** ทำให้เกิดความอิ่มใจยิ่งขึ้น ***(ปีติสัมโพชฌงค์)*** ซึ่งทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการฟัง หรือความเพียรในจิตอย่างถูกต้อง ***(วิริยสัมโพชฌงค์)*** เป็นเหตุให้เกิด ***ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์*** โดยน้อมไปสู่การเห็นจริงใน ***พระไตรลักษณ์*** คือ ความไม่เที่ยงที่มีสภาพแปรเปลี่ยน เห็นความเป็นทุกข์ คือ ***สภาพธรรม*** ที่ทนอยู่ไม่ได้และเห็นความเป็น ***อนัตตา*** คือ ความไม่คงทนที่ไร้การควบคุม จึงเห็นความเป็น ***อนัตตาของจิต*** ที่ไม่อาจยึดถือได้ กล่าวคือ ***การบังคับบัญชาไม่ได้ในสภาพธรรมที่แปรเปลี่ยนนั้นไม่มีตัวตน***

พระไตรลักษณ์ ปรากฏขึ้นเป็น ***อารมณ์ของจิต*** ซึ่งเป็นอารมณ์แห่งปัญญา และจะเป็นการกระโดดข้ามไปสู่ปัจจุบันขณะ ที่อยู่ลึกลงไปภายในจิต ด้วยเหตุปัจจัยแห่งธรรมวิจยสัมโพชฌงค์เข้ามาสนธิกำลัง เป็นเหตุปัจจัยให้สภาวะธรรมปรากฏขึ้นตามขบวนการแห่ง ***มหาสติปัฏฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง***

อนึ่ง สัมปธาน ๔ ที่เกิดขึ้นแล้วตั้งแต่ต้น ด้วยเหตุแห่งพระสุรเสียงฯ ยังเฝ้าระวังรักษา**จิต**ไว้อยู่ตลอดเวลานั้น จะป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นได้ กายและจิตจึงสงบเบายิ่งขึ้น ***(ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เหตุแห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ ความสงบ)*** ทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ซึ่งจิตที่สงบนี้จะทำให้สมาธิและสติตั้งมั่นอยู่ใน ***กระแสแห่งการรู้แจ้ง***

ด้วยเหตุปัจจัยจากปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ทำให้ทั้งสมาธิสัมโพชฌงค์และสติสัมโพชฌงค์ เกิดการหยั่งลึกลงไปในดวงจิต โดยมี ***วิริยสัมโพชฌงค์*** เป็นกำลัง พร้อมกับโพชฌงค์ทั้ง ๗ เจริญขึ้นเป็น ***สหชาตธรรม*** ทำให้มองเห็น ***สภาวะปรมัตถ์*** คือการ ***เกิด-ดับ ของจิต*** อย่างต่อเนื่อง {อริยมรรคมีองค์ ๘}

กล่าวคือ มหาสติที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าวนั้น สามารถกำหนดหยั่งรู้ลึกลงไปในอารมณ์ของจิต *(ธัมมานุปัสสนา)* จึงทำให้เห็นการ ***เกิด-ดับ*** ของ**จิต** ซึ่งเป็น ***สภาวะปรมัตถ์ที่ลึกซึ้ง (อนัตตลักขณะ)*** และ ***ดับลง ณ ทวารใจ*** เข้าสู่ ***มรรค ผล นิพพาน*** โดยเป็นการบรรลุที่ฐาน ***ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน***

การก่อเกิดโดยวิเศษของธรรมสมังคีทั้ง ๓๗ ประการ*นั้น มีเหตุปัจจัยมาจากการประพฤติปฏิบัติ ก่อศีล ก่อสมาธิ ก่อปัญญา ที่ผ่านๆ และพัฒนามาให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป จนเป็นอธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา นำเข้าสู่ขบวนการขัดเกลากิเลส เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ ศีลวิสุทธิ สมาธิวิสุทธิ ปัญญาวิสุทธิ และเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ตามพุทธประสงค์***

อีกลักษณะหนึ่งของการฟังพระธรรมเทศนาจากพระโอษฐ์โดยตรงแล้วได้บรรลุ ***มรรค ผล นิพพาน เฉพาะพระพักตร์*** กล่าวคือ ***การบรรลุธรรมที่เกิดจากฐานกายานุปัสสนา***

ด้วยน้ำเสียงที่เป็นทิพย์และเนื้อหาแห่งธรรมที่โดนใจ ทำให้เกิดความซาบซึ้ง ทำให้ ***เกิดปีติ อิ่ม***ใจและจิตสงบตั้งมั่นด้วยสมาธิ จึงเป็นเหตุให้ ***ปีติ*** และ ***ปัสสัทธิ*** พัฒนาขึ้นเป็น ***ปีติสัมโพชฌงค์*** และ ***ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้จิตเกาะติดกับกระแสพระสุรเสียง ราวกับว่าเป็นยานอวกาศเที่ยวพิเศษเฉพาะบุคคล*** นำพาผู้โดยสารหรือ ***สติสัมปชัญญะ***

เข้าสู่ฐานที่เกิดปฏิกิริยาอัตโนมัติของ ***จิต*** กับ ***รูป-นาม*** กล่าวคือเมื่อ ***สติสัมปชัญญะ*** หยั่งรู้ถึงการได้ยินที่ ***โสตวิญญาณ (จิตที่ทำหน้าที่ได้ยิน)*** อันมีเหตุปัจจัยมาจาก คลื่นเสียงกระทบกับประสาทหู แล้วเกิดการได้ยินและดับลง เป็นขณะๆ ซึ่งทำให้เกิด ***การพิจารณาอาการทางกายไปโดยอัตโนมัติ*** เนื่องจากเข้าถึงที่เกิดปฏิกิริยาอัตโนมัติของจิตกับ ***รูป-นาม*** แล้วนั่นเอง เรียกว่า ***กายานุปัสสนา*** และ ***มรรคสมังคี*** ก็เกิดขึ้นที่ตรงนี้ เมื่อเห็น ***รูป-นาม เกิด-ดับ***

การได้ยินนั้นแม้จะเป็นการได้ยินที่หู แต่โดยธรรมชาติของจิตจะส่งกระแสจิตหรือส่งความรู้สึกออกไป ที่ต้นกำเนิดเสียงและทำให้เกิดการปรุงแต่งของกิเลส ทำให้พลังจิตแตกซ่าน แต่เสียงของพระพุทธองค์นั้นกลับช่วยเกื้อหนุนให้เกิด ***อิทธิบาท ๔*** และ ***สัมมัปธาน ๔*** ซึ่งเป็นองค์คุณธรรมที่ปกป้องไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิต และเป็นเหตุให้เกิด ***อินทรีย์ ๕ พละ ๕ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘*** ด้วยความเป็น ***สัมมาทิฏฐิ*** ทีเดียวที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขบวนการจัดระบบแห่งองค์ ***โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ*** และพัฒนาเป็น ***ธรรมสมังคี ณ ขณะจิตเดียว*** มี ***โลกุตตรฌาน*** นำจิต คือ ปัญญาดิ่งแน่วแน่ในการตัดกิเลสแล้วดับลงที่ ***ทวารใจ*** เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลส สู่ความดับสิ้นแห่ง ***รูป-นาม*** และ ***ปฏิจจสมุปบาท*** เป็นการบรรลุ ***มรรค ผล นิพพาน*** นั่นเอง

ตราบใดที่ตัณหาอุปาทานยังมีอยู่ ตราบนั้น ***ปฏิจจสมุปบาท*** ยังคงเป็น ***วงจรอุบาทว์*** ที่ทำให้เกิด ***ขันธ์ ๕ และต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะอย่างไม่จบสิ้น***

ดังจะเห็นได้ว่า การสดับรับฟังพระธรรมเทศนานั้น คือ **ภาคทฤษฎี** อันเป็นคำสั่งสอนเกี่ยวกับความเห็น กล่าวคือ การปรับทัศนะคติให้เห็นธรรมที่เป็นกลางตาม ***กฎธรรมชาติ ทำให้เข้าใจใน กฎแห่งกรรม*** น้อมไปให้เกิดปัญญาเห็นวงจร ***ปฏิจจสมุปบาท ขันธ์ ๕ อริยสัจ ๔*** โดยมี ***สัมมาทิฏฐิเป็นองค์ประธาน*** นำเข้าสู่ระบบ ***มหาสติปัฏฐาน ๔*** เมื่อ ***มรรคมีองค์ ๘*** เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ที่ ***รูป-นาม เกิด-ดับ มัชฌิมาปฏิปทา*** จึงถูกต้องโดยมี ***อนัตตลักขณะ*** รับรอง ***พระไตรลักษณ์*** ซึ่งเป็นที่ประสานกันแห่ง ***โพธิปักขิยธรรม*** ทั้ง ***๓๗ ประการ*** สามารถอธิบายให้เห็นที่มาที่ไปได้อย่างเป็นขั้นตอน มิได้เป็นการเกิดขึ้นอย่างลอยๆ แม้ ***โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ*** จะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน แต่สามารถปรากฏขึ้น ณ ขณะจิตเดียวโดยอัศจรรย์ดังกล่าว แต่จำเป็นต้องอาศัย ***พระสุรเสียงแห่งองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำปฏิกิริยาต่อจิตใจให้เกิดมหากุศล อันเปี่ยมล้นด้วยความเลื่อมใสและความศรัทธา ที่มีต่อบุคคลอันบริสุทธิ์และศักดิ์สิทธิ์อย่างแท้จริง*** ซึ่งเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ***(หรือสัมมาทิฏฐิ) ตามหลักสัจจแห่งบัญญัติ อันน้อมไปสู่ความเห็นถูกในกฎแห่งธรรมชาติ*** นี่คือจุดเริ่มต้นและเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ในการเกื้อหนุนให้เกิดขบวนการขัดเกลาและพัฒนาทาง ***จิตวิญญาณ*** อันก่อให้เกิด **ญาณ** เห็นแจ้งโดยวิเศษในสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ และเข้าสู่ ***กระแสพระนิพพาน*** ได้อย่างอัศจรรย์ ซึ่งการแสดงพระสัทธรรมที่น่าอัศจรรย์เช่นนี้ เรียกว่า **อนุสาสนีปาฏิหาริย์**

หมายเหตุ ***การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ณ ฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อถึงที่สุดแห่ง นาม-รูป คือ เข้าสู่การดับ ต้องดับลง ณ ทวารใจสถานเดียวเท่านั้น***

[1]สมถะ คือ การฝึกจิตในแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความสงบ จนกระทั่งเกิดสมาธิเฉียดฌาน (อุปจารสมาธิ) และสามารถฝึกให้จิตแน่วแน่ จนกระทั่งประณีตถึงขั้นฌาน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ถึง ๔๐ อย่าง และจะให้อารมณ์สมถะกรรมฐานตามจริต เพื่อเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากสมถะกรรมฐานเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลสเป็นสมุทเฉทปหานบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้นั่นเอง

[2]ฌาน คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่เหนืออุปจารสมาธิ, ภาวะจิตสงบปราณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก; ฌาน ๔ คือ ๑.ปฐมฌาน มีองค์ ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา) ๒.ทุติยฌาน มีองค์ ๓ (ปีติ สุข เอกัคคตา) ๓.ตติยฌาน มีองค์ ๒ (สุข เอกัคคตา) ๔.จตุตถฌาน มีองค์ ๒ (อุเบกขา เอกัคคตา); ฌาน ๕ ก็เหมือนอย่างฌาน ๔ นั่นเอง แต่ตามแบบอภิธรรม ท่านซอยละเอียดออกไป โดยเพิ่มข้อ ๒ แทรกเข้ามา คือ ๑.ปฐมฌาน มีองค์ ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา) ๒.ทุติยฌาน มีองค์ ๔ (วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา) ข้อ ๓, ๔, ๕ ตรงกับข้อ ๒, ๓, ๔ ในฌาน ๔ ตามลำดับ

[3]อรูปฌาน มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ อรูปฌาน, ภพของสัตว์ผู้เข้าถึงอรูปฌาน, ภพของอรูปพรหม มี ๔ คือ ๑.อากาสานัญจายตนะ (กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๒.วิญญาณัญจายตนะ (กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๓.อากิญจัญญายตนะ (กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์) ๔.เนวสัญญานาสัญญายตนะ (ภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)

ถึงแม้ว่า ชาวพุทธในยุคปัจจุบันจะไม่สามารถบรรลุธรรมได้อย่างอัศจรรย์ โดยเฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์ดังกล่าว แต่เราอาจบรรลุธรรมขณะที่ฟังพระธรรมเทศนาได้เช่นกัน แต่ต้องเป็นการฟังที่เริ่มต้นจาก*การใช้องค์ ๓ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔* อันเป็นสติที่ได้รับการฝึก มาจากการกำหนดรู้จนกระทั่ง หยั่งรู้ได้เท่าทันในอาการของ ***รูป-นาม*** ซึ่ง ***พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แห่ง สำนักวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์*** *ได้พร่ำสอนอยู่ตลอดชีวิตของท่าน ถึงวิธีการเจริญมหาสติ (สติที่ยิ่งกว่าสติ) โดยการ**ตั้งองค์ ๓ คือ สมาธิ สติ สัมปชัญญะ** ไว้ที่* ***หู*** ในระหว่างที่ฟัง

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อฯ จะเลือกหัวข้อธรรมที่เหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับ ***ปรมัตถ์*** หรือ ***มหาสติปัฏฐาน ๔*** และสอนวิธีการบริกรรมพร้อมกับ ***กำหนดรู้ที่หู*** ขณะที่ได้ยินเสียงไปในเวลาเดียวกัน

---

[1]**อาการของ รูป-นาม** หมายถึง การเคลื่อนไหวของกายและจิตในระดับต่างๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการ **เกิด-ดับ**ตลอดเวลาโดยอาศัยแฝงอยู่ในธรรมชาติของกายและจิตจะปรากฏให้เห็นต่อเมื่อการฝึกสติได้เข้าถึงสภาวะปัจจุบัน เช่น เมื่อเดินจงกรม จะสังเกตุเห็นอาการของ **รูป-นาม** ได้ในขณะที่ยกเท้าขึ้นนั้น จะปรากฏความรู้สึกที่เบา เป็นอาการของจิต (นาม) แต่การลอยตัวขึ้นของเท้านั้น คือ อาการของกาย (รูป) เมื่อย่างเท้าเคลื่อนออกไป (เป็นอาการของ รูป) ซึ่งจะมีความรู้สึก ตึงไหว นั่นคือ (อาการของใจ)เมื่อจะหยุดเราก็จะเห็นอาการที่แตกต่างออกไปอีกแบบหนึ่ง คือ การหย่อนเท้าลง (เป็นอาการของ รูป) ขณะเดียวกันที่รู้สึกถึงความหนักนั้น เป็นอาการของใจ เมื่อเท้าสัมผัสพื้น (เป็นอาการของ รูป) ซึ่งเป็นการกระทบกันเบาๆ ของวัตถุสองสิ่ง (เท้ากับพื้น) จะรู้สึกถึงความ เย็น ร้อน (เป็นอาการของใจ) และเมื่อเท้ากดลงไปจะรู้สึกถึง ความอ่อน แข็ง (เป็นอาการของใจ) ส่วนการต้านที่ฝ่าเท้า เป็นอาการของรูปที่เกิดจากวัตถุ ๒ สิ่งที่กระทบกัน คือฝ่าเท้าและพื้น ซึ่งเป็นอาการอีกลักษณะหนึ่งของ รูป

อาการทางใจ คือ การรู้เท่าทันในอารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้นและเคลื่อนไหวอยู่ตามทวารต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการฝึกสติจนเกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรม ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การที่จะรู้ว่าอะไรคือสภาวะธรรมทางกาย (อาการของรูป) ได้ก็ต้องเห็นและรู้จากสภาวะธรรมทางใจ (อาการของใจ) **ดังนั้น** สิ่งที่จะบอกได้ก็คือ ประสบการณ์ของสติสัมปชัญญะนั่นเอง

เพราะฉะนั้นการรู้เท่าทันอาการของ รูป-นาม คือ การรู้เท่าทันทั้งสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางใจในเวลาเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า ปัจจุบันธรรมหรือสภาวะปรมัตถ์ (มี รูป-นาม เป็นอารมณ์)

หมายเหตุ: เมื่อขณะใดที่สติสัมปชัญญะระลึกรู้ได้เฉพาะอารมณ์ปัจจุบันแท้ๆ ความยึดถือในบัญญัติ (เท้าของเรา) หรือใจของเราจะไม่ปรากฏ สิ่งที่ปรากฏในเวลานั้น คือ รูปกับนาม เท่านั้นเอง

การเทศน์ฯ ของหลวงพ่อโชดกฯ นั้นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่เรียกว่า Workshop หมายถึง ขณะที่ฟังธรรมหลวงพ่อฯ จะให้ลงมือปฏิบัติสติปัฏฐานฯ ไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้เห็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติของกายและจิต คือการฟังไปและกำหนดรู้อาการทางกาย พร้อมตระหนักรู้ในความรู้สึกของใจด้วย กล่าวคือ การใช้สติกำหนดรู้ พิจารณาใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าๆ แต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง เสมือนอยู่ในห้องปฏิบัติการทางจิตวิญญาณนั่นเอง ***ไม่ใช่เป็นการฟัง บรรยาย (Lacture)*** เพื่อความเข้าใจและองค์ความรู้ แล้วนำเอาไปสอบหรือตอบปัญหา แต่เป็นการฟังอย่างนักวิทยาศาสตร์ ที่ต้องพิสูจน์ด้วยการลงมือทดลอง ค้นหาด้วยประสบการณ์

เพื่อให้ได้ผลออกมา เป็นความเห็นแจ้งในลักษณะ ***ปัจเจกบุคคล*** หรือความเป็น ***ปัจจัตตัง*** นั่นเอง

วิธีการเจริญสติเมื่อฟังธรรม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติฯ เพียงตั้งใจจับอารมณ์ไว้ที่หู และใช้สติสัมปชัญญะกำหนดในความรู้สึก ทันใดที่ได้ยินเสียงและบริกรรมพร้อมกันว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอๆ ในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง การฟังธรรมด้วยการกำหนดรู้ตามอาการของ ***รูป-นาม*** นี้ หมายถึง การฟังที่ไม่ได้จงใจพิจารณาในเนื้อหา แต่เป็นการมุ่งเน้นถึงการได้ยินซึ่งเป็นปฏิกิริยาระหว่างเสียงกับหู เฉพาะหูและประสาทหูนั้น เป็นเพียงอุปกรณ์หรือเครื่องรับสัญญาณจากคลื่นเสียง ซึ่งเป็นรูปธรรมที่มองไม่เห็นจับต้องไม่ได้แต่สัมผัสได้ เพราะเป็นรูปธรรมชนิดหนึ่งที่ เรียกว่า ***พลังงาน*** โดยอาศัย ลมเป็นตัวนำพา และสามารถผ่านเข้าไปสั่นสะเทือนประสาทหู

ด้วยเหตุปัจจัยนี้ จึงทำให้เกิดการได้ยินขึ้นที่ *โสตวิญญาณ* อันเป็นธรรมชาติในการรับรู้อารมณ์ของจิต นั่นเอง

กล่าวคือ การใช้สติสัมปชัญญะ จดจ่ออยู่ที่เสียงและความรู้สึกที่ได้ยิน

ในช่วงแรกของการกำหนดรู้ ขณะที่ฟังธรรมย่อมมีความเข้าใจในอรรถ เพราะยังมีอารมณ์บัญญัติอยู่ในจิต ถึงอย่างไรก็เป็นการกำหนดรวมๆ กันไปก่อน ระหว่างบัญญัติกับปรมัตถ์ (กล่าวคือ ยังมีความคิดพิจารณาและเข้าใจในเนื้อหา ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางธรรม ที่เป็นอารมณ์ของอดีตและอนาคต) แต่การกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องทุกขณะ จะทำให้เกิดความรู้สึกแจ่มชัดในน้ำเสียงขึ้นทุกคำ อันจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความเข้าใจ เห็นตรงกับวิธีปฏิบัติ

เพราะเนื้อหาแห่งธรรมะที่อยู่ในน้ำเสียงนั้น จะทำปฏิกิริยากับจิตให้เกิดเป็นตัวรู้ คือ ปัญญา เป็นลักษณะของ **ธรรมวิจยะ** ที่เห็นถูกต้องตามหลักความเป็นจริง นี่คือการปรับศรัทธาให้ถูกต้องด้วยปัญญา ซึ่งเป็นการกล่อมเกลาจิตให้น้อมไปในธรรม และทำให้เกิด ***องค์อิทธิบาท ๔*** คือ ***ฉันทะ*** อันเป็นเหตุให้ ***ศรัทธา*** ที่มีอยู่ใน **อินทรีย์ ๕** แก่กล้าขึ้น และส่งผลให้ ***วิริยะ*** เกิดกำลังในการทำความเพียรอย่างไม่ย่อหย่อน ด้วยการใส่ใจในสติ กล่าวคือ การกำหนดได้ละเอียดคล่องขึ้น

การกำหนดที่คล่องแคล่วขึ้น ทำให้รู้ว่า ***อินทรีย์ ๕*** เริ่มมีกำลังสม่ำเสมอกัน และเป็นสาเหตุให้ ***สัมมัปปธาน ๔*** มีศักยภาพในการป้องกันไม่ให้ความสงสัยอันเป็นอกุศลเกิดขึ้น เพราะการกำหนดได้ใกล้เคียงกับอารมณ์ปัจจุบัน หรือกำหนดได้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน นั่นเอง

เมื่อวิริยะและสมาธิมีความเสมอกัน จึงทำให้เข้าสู่ ***ระบบขณิกวิปัสสนา*** หมายถึง ***การจับอารมณ์ของสมาธิในแต่ละขณะ*** มีความตั้งมั่นและกระชับต่อ ***รูป-นาม*** ที่มีลักษณะเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่ง และสิ้นสุดลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ***พละ ๕*** และ ***อินทรีย์ ๕*** คือความเป็นใหญ่ในการเข้าสู่ ***มรรค ๘***

เพราะสตินั้นกำหนดถูก รูป-นาม ได้อย่างแม่นยำ จึงทำให้เข้าถึงปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่างกายกับจิต (หรือ รูป-นาม)

<u>ตัวรู้แจ้งหรือญาณปัญญานั้น เกิดขึ้นจากสติที่จดจ้องอยู่กับการได้ยินเมื่อมีเหตุปัจจัย คือ ประสาทหูและเสียงทำปฏิกิริยาต่อกัน กล่าวคือ การกระทบกันของวัตถุ ๒ สิ่ง</u> อุปมาเสียงนั้น คล้ายกับก้อนหินที่ถูกโยนกระทบลงบนผิวน้ำ ที่เปรียบเสมือนประสาทหูแล้วจึงจมหายไป ทุกครั้งที่เสียงกระทบกับประสาทหู จะเกิดธรรมชาติในการรับรู้อารมณ์ของจิตเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ซึ่งเป็นอาการของนามธรรม ***(จิต)*** แล้วดับลงในแต่ละครั้ง เพราะฉะนั้น สติที่เข้าไปกำหนดรู้ได้เท่าทันปฏิกิริยาอัตโนมัติ จึงเป็นการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่า ***<u>ปรมัตถ์อารมณ์</u>*** นั่นเอง



ขณะใดที่กำหนดได้อารมณ์ปัจจุบัน ***จิตวิญญาณ*** จะเป็นอิสระจากการปรุงแต่งของ ***ตัณหา*** ซึ่งเป็นการก้าวข้ามจาก ***บัญญัติ*** ไปสู่ ***ปรมัตถ์*** ดังนั้น ตัวตนจึงไม่ปรากฏในอารมณ์ปัจจุบัน เพราะสิ่งที่ปรากฏมันเป็นเพียงอาการของ ***รูป-นาม*** ที่เคลื่อนไหว ***เกิด-ดับ*** อยู่ตลอดเวลาเท่านั้นเอง ***(กิเลส อาศัยเกิดจากบัญญัติที่เป็นความยึดในอดีตและอนาคต)*** แต่ อารมณ์ปัจจุบันมีเฉพาะรูปกับนามที่เกิดดับ กิเลสจึงอาศัยเกิดในอารมณ์ปัจจุบันแท้ๆ หรือ ***ปรมัตถ์*** ไม่ได้ นั่นคือ ความแจ่มแจ้งของปัญญาที่รู้ชัดใน ***สภาวะธรรม (สภาวยุติ)*** อันปัญญาที่ทำให้เกิดความเข้าใจนี้ ไม่ต้องการแม้คำอธิบาย แต่จะทำให้มองเห็นถึงความแตกต่าง ระหว่าง **สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา** ในระดับต่างๆ ซึ่ง***สามารถเปรียบเทียบได้ด้วยประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง และเป็นประสบการณ์ที่สำคัญที่สุดสำหรับการเริ่มต้นเข้าสู่ขบวนการแห่งการรู้แจ้งแทงตลอด (ปัญญาที่สามารถแยกบัญญัติออกจากปรมัตถ์)***

เสียงของหลวงพ่อโชดก คือ รูปภายนอกของคนอื่น อันเป็นพลังงานที่เคลื่อนตัวเข้าทางหู ***(รูปภายนอกของเรา)*** แล้วไหลเข้ากระทบเข้าโสตประสาท ***(ประสาทหูหรือรูปภายในของเรา)*** เมื่อนั้น จึงเกิดการได้ยินที่โสตวิญญาณ ***สติปัฏฐาน*** เกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อมีการกำหนดรู้ แม้ในระยะแรกจิตจะส่งกระแสออกไปที่กำเนิดเสียง เพราะนั่นคือธรรมชาติของจิตที่ท่องเที่ยวออกไป โยคีต้องกำหนดที่ต้นกำเนิดเสียง แต่ด้วยวิธีการอันแยบคายของ ***การฝึกมหาสติปัฏฐานฯ*** นั้น จึงทำให้สามารถรวมกระแสจิตที่กระจายออกไปให้กลับเข้าสู่ที่เกิดแห่งการได้ยินที่แท้จริง

บางคนมีความสงสัยว่าการได้ยินนั้น เกิดขึ้นที่ไหน บ้างก็บอกว่าได้ยินมาจากต้นกำเนิดเสียง บ้างก็บอกว่าได้ยินที่หู ถ้าถามว่า คนหูหนวกได้ยินที่ไหน ก็ต้องตอบว่าไม่ได้ยินที่ไหนเลย เนื่องจากว่ากรรมชรูปชำรุด ***(ประสาทหูพิการ)*** เพราะว่าวิบากกรรมจึงทำให้เครื่องรับสัญญาณเสีย ถ้าเราทำการทดลองโดยการเสียบอุปกรณ์ช่วยรับฟังจากเครื่องขยายเสียง เช่น วิทยุ เราจะตอบได้ทันทีว่า

ภาคผนวกอ้างอิงบางส่วน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ป.อ. ปยุตโต {พระพรหมคุณาภรณ์}

ได้ยินที่หู เนื่องจากความรู้สึกกึกก้องของเสียงนั้น มันดังกังวานอยู่ภายในช่องหู ภายในหัวของเรา ดังนั้นคำตอบของการกำหนด คือ เกิดความรู้สึกที่ไหนให้กำหนดที่นั่น

ขณะที่กำหนดรู้อยู่นั้น ต้องแนบ ***องค์บริกรรม*** ติดไว้กับสติอยู่เสมอ เนื่องจากองค์บริกรรมนั้น เปรียบเสมือนตัวแทนระหว่าง ***สติ*** และ ***สัมปชัญญะ*** ซึ่งจะทำหน้าที่เชื่อมกระชับความสัมพันธ์ ทั้งสมาธิกับสติสัมปชัญญะไว้ด้วยกัน และทำหน้าที่ตามวิถี ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม***

สมาธิที่ดี เสมือนกล้องที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถจับเป้าหมาย คือ ***รูป-นาม*** ที่เกิดขึ้นและเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ในระยะสั้นๆ แล้วดับลงอย่างรวดเร็ว

สมาธิที่ดี หมายถึง การปรุงสมาธิให้อยู่ในระบบ ***ขณิกวิปัสสนา*** ซึ่งสามารถจับอารมณ์ที่เคลื่อนไหวเร็วได้ หรืออาการของ รูป-นาม จึงจะ

ทำให้เกิดสติที่ถูกต้องหรือ ***สัมมาสติ*** ที่สามารถพร้อมเล็งและยิงได้อย่างถูกเป้าหมาย คือ ***รูป-นาม*** และเป็นเหตุให้ ***สติ*** มีกำลังที่จะควบคุมไม่ให้ ***สมาธิ*** หลงทาง หากสมาธิที่ไม่เหมาะสมจะเป็นที่เกิดของ ***อุปกิเลส*** หรือ ***วิปัสสนูปกิเลส*** เนื่องจากการเจริญ ***วิปัสสนากรรมฐาน*** ต้องการเพียง ***ขณิกสมาธิ*** เท่านั้น หรือเรียกว่า ***วิปัสสนาสมาธิ*** ในการเริ่มต้นเพราะ ***ขณิกสมาธิ*** เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นและดับลงพร้อมกับ ***รูป-นาม*** เทคนิคและวิธีการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้จิตของโยคีตั้งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันได้ และ

วิปัสสนาขณิก สามารถพัฒนาไปพร้อมๆ กับ ***สติสัมปชัญญะ*** ที่เข้าถึงการ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** อย่างต่อเนื่อง และมีความเข้มแข็งมากเพียงพอที่จะเป็นเหตุปัจจัยไปสู่ ***อุปจารสมาธิ*** ในระดับต่างๆ เพื่อการมองเห็น ***รูป-นาม เกิด-ดับ*** อย่างชัดเจน และแยก ***บัญญัติออกจากปรมัตถ์*** ได้โดยสิ้นเชิง เพื่อการเข้าไปสู่ ***ฌานโลกุตตระ*** หรือ ***อัปปนาสมาธิ*** ใน **ญาณที่** ๑๓ โดยไม่ต้องอาศัย ***ฌานโลกียะ***

ถ้าปล่อยให้สมาธิมีกำลังมากเกินความจำเป็นในการเริ่มต้น จะทำให้ทัศนวิสัยของสติที่มีต่อ ***รูป-นาม*** ด้อยลงไป จึงไม่สามารถเข้าสู่ ***มรรค ๘*** ได้ **สติปัฏฐานใดที่ไม่สามารถเข้าสู่มรรคมีองค์ ๘ ได้ ย่อมไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้า**

โดยปกติสมาธิจะทำให้เกิดสติ บางครั้งสติก็ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นเหตุผลของปัญญา

๑. สมาธิเสมือนต้นไม้ใหญ่ที่ตั้งอยู่ ณ ริมฝั่งน้ำอีกฟาก

๒. สติเสมือนกิ่งของต้นไม้นั้น

๓. องค์บริกรรมเสมือนเชือกที่ผูกติดกับกิ่งไม้

๔. สัมปชัญญะหรือจิตวิญญาณ เปรียบเสมือนตัวของโยคี *ที่ใช้มือสองข้างจับเชือกเพื่อห้อยโหน พยายามโยนตัวข้ามไปอีกฟากหนึ่ง คือ การทำความเพียรของจิตนั่นเอง ดังนั้น การประมาณความสั้นยาวของเชือก ต้องสัมพันธ์กับระยะทาง คือ ความกว้างของลำน้ำ จากฟากหนึ่งไปยังอีกฟากหนึ่ง และการส่งกำลังลงไปที่ขาและเท้าในการวิ่ง เพื่อกระโดดโยนตัวให้ข้ามไป ร่างกายทุกส่วนมีความสัมพันธ์กันทั้งหมด ต้องมีความเหมาะสมพอดีกัน จึงจะดีดตัวให้ข้ามพ้นไปได้ ขึ้นอยู่กับไหวพริบของสัมปชัญญะหรือปัญญา นั่นเอง*

เมื่อข้ามพ้นไป มือของโยคีก็ต้องปล่อยทิ้งทั้งต้นไม้ กิ่งไม้ และเชือก ประดุจจิตวิญญาณที่หลุดพ้นเป็นอิสระ จึงละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเป็นการสิ้นสุดแห่งการทำความเพียร

ความบริสุทธิ์หลุดพ้นแห่งจิต *คือ ปัญญา ปัญญาในที่นี้ หมายถึงความรู้เท่าทัน ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ดังนั้น องค์ ๓ คือ สมาธิ สติ สัมปชัญญะ จึงต้องทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้อง อย่างเป็นทีม มีความสามัคคีในการรับส่งกันอย่างแม่นยำ*

ถึงแม้สติจะเกิดจากสมาธิ แต่สมาธิและสติจะต้องมีกำลังที่เหมาะสมต่อกัน การเจริญสติที่ยิ่งกว่าสติ ขณะที่กำลังฟังพระธรรมเทศนา นอกจากสมาธิ สติสัมปชัญญะแล้ว องค์บริกรรม ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะจะช่วยทำให้ เข้าใจถึงการทำงานระหว่างสติและสัมปชัญญะ ซึ่งองค์บริกรรมจะแสดงให้เห็น การเทียบและแยกจากกันระหว่าง ***บัญญัติ*** กับ ***ปรมัตถ์*** ได้อย่างชัดเจน เมื่อเห็นการ *เกิด-ดับ* ของ ***รูป-นาม***

อวิชชมาเนน วิชชมานบัญญัติ คือ บัญญัติสิ่งที่มีด้วยสิ่งที่ไม่มี เช่น เสียงของใคร ซึ่งความเป็นจริงใครๆ นั้นไม่มี ***(ไม่มี สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา ชาย หญิง)*** การได้ยินว่า เป็นเสียงของใคร เรื่องอะไร และคิดนึกตรึกตรองอันนี้เป็นการรู้อย่างทั่วๆ ไป เรียกว่า ***อุปาทานในบัญญัติ***

สติสัมปชัญญะ ที่ฝึกมาดีจะมีความว่องไวเท่าทันกับปฏิกิริยาอัตโนมัติ ในการรับอารมณ์ของจิตที่ประสาทหู เมื่อเสียงเข้าไปกระทบและกำหนดรู้ลงไปถึงที่เกิดปฏิกิริยานั้น จึงทำให้เห็นปัจจุบันขณะ อุปาทานจึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ณ ปรากฏการณ์ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** และเป็นการก้าวข้ามจาก***บัญญัติสู่ปรมัตถ์*** ณ ขณะปัจจุบันธรรมนั้น นั่นเอง

ความสำคัญขององค์บริกรรม

การบริกรรมพร้อมกับการกำหนดรู้ของสติ ***หมายถึง*** การบริกรรมภายในใจ ให้เท่าทันกับการเริ่มต้นณ *ที่เกิดของการได้ยิน* (เมื่อเกิดความรู้สึก) ว่า ได้ยินและดับลงที่หนอ อย่างพอดิบพอดี ซึ่งเรียกว่า ***รูปกับนามทันกัน*** หรือเป็นการทำงานของ ***องค์ ๓ อย่างมีประสิทธิภาพ*** **หลวงพ่อโชดกฯ**เปรียบเทียบการปฏิบัติงานของ **องค์ ๓** เหมือนแมวกับหนู ***สมาธิ*** คือ สเมือนตัวของแมวที่กำลังตั้งท่า ***สติ*** คือ ตาของแมวที่คอยจ้อง เพื่อการจู่โจม ***สัมปชัญญะ*** คือ การตะครุบจับ ***รูป-นาม*** คือ ตัวหนู

สมาธิ คือ การตั้งใจมั่นต่อ ***รูป-นาม ขณิกสมาธิ*** คือตั้งใจจริงๆ หรือ ***ขณิกวิปัสสนา***

สติ คือ การกำหนดระลึกอยู่กับอาการของ ***รูป-นาม*** เพื่อการจู่โจม โดยมีองค์บริกรรมที่แนบติดกับ ***สัมปชัญญะ*** เพื่อให้เกิดตัวรู้ที่ตรงกับอารมณ์เฉพาะหน้านั้น

การตั้งใจต่อ *รูป-นาม* เป็นการตั้งใจจับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะๆ ที่รู้สึกถึงปฏิกิริยาหรือการเคลื่อนไหว ทั้งทางกายและทางจิต ***{รูป-นาม เกิด}*** และกำหนดรู้ให้ทันควันกับการ***ดับ****ของความรู้สึก หรือที่สิ้นสุดของอาการเฉพาะหน้านั้น* ***{รูป-นาม ดับ}*** การตั้งใจกำหนดรู้เช่นนี้เรียกว่า ***การทำความเพียรทางจิต***

สัมปชัญญะ คือความรู้สึกของใจที่รู้เท่าทันพร้อมกับการบริกรรมในขณะที่สติกำลังกำหนดจดจ้อง ต่อ ***รูป-นาม*** ที่ปรากฏเฉพาะหน้า และ **สัมปชัญญะจะเป็นผู้ตัดสินอารมณ์** เพื่อ **ช่วยให้สติเจริญขึ้นในลักษณะการจู่โจมอย่างไร้การยั้งคิด**

องค์บริกรรมเป็นตัวแทน ระหว่างสติและสัมปชัญญะ ที่บริกรรมตามความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้า ซึ่งมีผลต่างตอบแทนต่อกัน ดังกล่าวเนื่องจากทำให้เกิดการทำงานที่สอดคล้องกัน เพราะสติจะเป็นตัวกำหนดในสิ่งที่ปรากฏพร้อมกับ ***สัมปชัญญะ*** ที่ต้องตามรู้และบริกรรมให้เท่าทันในสิ่งที่สติเข้าไประลึกถึงอย่างทันท่วงที

องค์บริกรรม เป็นตัวกลางระหว่าง ***บัญญัติ และ ปรมัตถ์ ซึ่งจะบอกว่าทิ้งบัญญัติไปตอนไหน เช่น ตอนบริกรรมว่าได้ยินหรือหนอ เช่น เมื่อมีการดับไป ขาดไป ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้าย ขณะที่บริกรรมว่า ได้ยินหรือขณะที่บริกรรมว่าหนอ***

ปริคห เขนะ เป็นเพราะการกำหนดและบริกรรมสัมมาวาจาใน ***องค์มรรค ๘*** จึงเกิดขึ้นถูกต้อง เมื่อเห็นการดับไปขาดไปของ ***สันตติ อวิชชา*** ก็ถูกเพิกให้ขาดไปด้วย ซึ่งเป็นการเห็น ***อริยสัจ ๔*** ในเบื้องต้น เมื่อการเกิดและดับลงไปของ ***รูป-นาม*** นั่นเอง

มรรคโคสันชัยติ มรรคจึงเกิดขึ้นพร้อม หมายถึง ***มรรคสมังคี (มรรคมีองค์ ๘)***

- มรรคที่เกิดขึ้นได้นั้น เนื่องมาจากการกำหนดและบริกรรมได้ตรงกับความรู้สึกเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันหรือมี ***รูป-นาม*** เป็นอารมณ์ โดยมีพระบาลีรับรององค์บริกรรม ในขณะที่สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการของ ***รูป-นาม*** ดังกล่าว

รวมความ องค์ ๓ ***คือ ความตั้งใจในการกำหนดรู้และบริกรรมให้เท่าทันในอาการของ รูป-นาม เฉพาะหน้า นั่นเอง***

ในขณะที่กำหนดรู้อาการทางกาย พึงตระหนักถึงความรู้สึกทางใจด้วย ถึงแม้อาการทางกายที่เกิดขึ้น จะเป็นคนละภาคส่วนกับความรู้สึกทางใจ แต่ก็แยกกันไม่ได้และสิ่งที่จิตรู้ได้นั้น จะเป็นสภาพธรรมที่แนบติดกัน ซึ่งเป็นลักษณะที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแบบอัตโนมัติ

วิริยะ เป็นคุณสมบัติที่ทำให้สติกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนการบุกทะลวงของสติในการหยั่งลึกลงไปใน สภาวะธรรม เป็นลักษณะของ ***วิริยะสัมโพชฌงค์*** ที่ปรากฏออกมาในลักษณะการจู่โจม โดยไร้การยับยั้งของ ***สติ*** หรือ ***สติสัมโพชฌงค์*** ด้วยพละกำลังของ ***อินทรีย์ ๕*** จึงทำให้สัมผัสถึงปฏิกิริยาของเสียง ***(รูปภายนอกของคนอื่น)*** ที่เคลื่อนไหวสั่นสะเทือน

เข้ามานั้น มีความถี่ละเอียดแจ่มชัดในน้ำเสียงขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง สังเกตเห็นความใสสะอาดในน้ำเสียง ที่ไร้มลทินเห็นความจริงของเสียง *คือ เสียงไม่ใช่ผู้หญิง ผู้ชาย สัตว์ สิ่งของ (รูปปรมัตถ์ของเสียง)*

(กำลังของสติก็คือวิริยะ นั่นเอง)

สภาวะธรรมที่ดำเนินไปอย่างราบรื่น และต่อเนื่องนั้น เกิดจาก *สัมมัปปธาน ๔* ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันรักษาจิต ไม่ให้ถูกแทรกแซงจากอกุศล

กล่าวคือ ขณะที่สติกำลังทำการกลั่นกรอง ***สภาวะบัญญัติอัตตา*** ออกจากจิตนั้น เป็นเวลาเดียวกันกับเสียงที่ไหลเข้ามากระทบที่โสตประสาทก็ได้รับการกลั่นกรองไปด้วย ซึ่งเกิดจาก ***สติสัมปชัญญะ*** ที่มีปฏิกิริยาไวทำการขจัดชำระล้างธรรมชาติของกิเลสที่ปรุงแต่งจิต คือ ***บัญญัติ*** และ ***ละวางบัญญัติ*** ได้ด้วยปัญญาจนกระทั่งเข้าถึง ***รูป-นาม ภายใน*** อันเป็นปัจจุบันขณะที่ ***เกิด-ดับ*** อย่างต่อเนื่อง และเป็นการหยั่งรู้ ***สภาวะปรมัตถ์*** ของ ***๒ สิ่ง*** ในเวลาเดียวกัน

ข้อควรสังเกต *แม้แต่เสียงอันเป็นสิ่งภายนอก ก็ถูกซักฟอกอัตตาออกไปในเวลาเดียวกัน (สิ่งที่อยู่ในจิต คือ การยึดถือในตัวตนว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้) ได้ถูกเพิกถอนออกไป ซึ่งทำให้เห็นแจ้งทั้งบัญญัติและปรมัตถ์ พร้อมทั้งพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบ ทั้งรูป-นาม ภายในและภายนอก*

หมายเหตุ การกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้จะเป็นอารมณ์ปัจจุบัน แต่อาจจะมองไม่เห็นการขาดสบั้นของสันตติ เป็นเพราะว่า สติสัมปชัญญะยังไม่คมพอ สายสันตตินี้เองที่ปิดบังความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อตัดสายสันตติให้ขาดสบั้นลง พระไตรลักษณ์จึงปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์ (ภาวนามยปัญญา)

ปรากฏการณ์แห่งสภาวะธรรมที่ผ่านมานั้น แสดงให้เห็นถึงขบวนการจัดระบบของ ***วิปัสสนาสมาธิ*** จนกระทั่ง ***สติสัมปชัญญะ*** มีความคมเพียงพอแก่การตัดสายสันตติให้ขาดออกจากกัน ซึ่งเป็นการเพิก ***อวิชชา*** และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการประสานกันขึ้นของ ***โพธิปักขิยธรรม*** นั่นเอง

เมื่อจิตมีความแน่วแน่ต่อ ***รูป-นาม*** จึงทำให้จิตสงบกระทบถึงกายและสงบยิ่งขึ้น ***(ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์)*** ด้วยเหตุปัจจัยที่สมาธิถูกสะสมไว้ใน ***อินทรีย์*** ทุกครั้งที่มีการทำความเพียรทาง ***จิต*** จึงทำให้พัฒนาขึ้นเป็น ***สมาธิสัมโพชฌงค์***

จิตที่สงบนิ่งไม่หวั่นไหวต่อ *รูป-นาม* กล่าวคือ ความสงบเย็นสว่างใสเต็มดวงจิต เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญที่ไร้หมอกควัน ดวงจิตขาวรอบราวกับเห็นได้ด้วยตา ***(สังขารุเปกขาญาณ)*** แต่ที่น่าสังเกต คือ ***องค์บริกรรม*** ยังคงแนบติด ***รูป-นาม*** อยู่ในเขต ***ญาณ ที่ ๑๒ ตอนต้น*** แสดงให้เห็นว่า ***ญาณ ๑๒*** ยังไม่สามารถละ ***บัญญัติ*** ได้อย่างเด็ดขาด

เมื่อมรรคสมังคีได้สนธิกำลังกันอย่างเต็มที่ จึงทำให้เห็นสภาพธรรมที่แปรปรวนไม่คงที่ของ ***รูป-นาม*** ภายนอก ***ไม่มีหลวงพ่อโชดกอยู่ในสภาวะธรรมที่แท้จริงของเสียงอีกต่อไป (รูปปรมัตถ์ของเสียง)*** ซึ่ง ***สติสัมปชัญญะ*** หยั่งรู้ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง จนกระทั่ง ปรากฏเป็นเพียงสภาวะลักษณะของ ***รูปธรรม*** ที่มีความละเอียด เช่น ***พลังงานที่มีคลื่นความถี่เร็ว และรัวขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง ฟังไม่ได้ศัพท์สำเนียง*** เป็นเพียงปฏิกิริยาอาการที่เคลื่อนไหวสูงๆ ต่ำๆ อันเนื่องมาจาก ***ธาตุลม*** ที่สั่นสะเทือน จึงทำให้เกิดการละวางจาก ***บัญญัติ*** โดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นความยึดถือในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง และเป็นการก้าวข้ามจาก ***บัญญัติ*** ไปสู่ ***ปรมัตถ์*** อย่างแท้จริง โดยมี ***พระไตรลักษณ์*** เป็นกำลังแห่ง***ปัญญา*** ส่งข้ามไปอย่างไม่ไหลกลับ

> ขณะที่สติสัมปชัญญะบุกทะลุ ทะลวง ลงไปในกระแสอย่างไม่หยุดยั้งนั้น นับเป็นเวลาที่จิตได้รับการซักฟอก จากสติสัมปชัญญะให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจาก ***ทิฏฐิวิปลาส*** และ ณ เวลานั้นเอง ที่องค์บริกรรมได้หมดหน้าที่และสลายตัวไปโดยอัตโนมัติ พร้อมกับบัญญัติและอัตตาที่ถูกถอนออกไป

การเห็นแจ้งในสภาวะธรรม *ที่ เกิด-ดับ ของ รูป-นาม* อย่างไม่ขาดสายนั้น เกิดจาก การ***โยนิโสมนสิการ*** แห่ง ***องค์ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์***

เพราะปัญญาอันบริสุทธิ์ ทำให้เห็นสติสัมปชัญญะมีลักษณะที่ติดตรึงแนบแน่นกับ ***รูป-นาม*** และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการ ***เกิด-ดับ*** ที่มีความละเอียดแยบคายยิ่งขึ้น นั่นคือ ***สภาวปรมัตถ์อันสุขุมคัมภีรภาพ*** หรือ ***อนัตตลักขณะ***

เป็นเพราะว่า **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ***(ลักษณะการวางเฉยต่อ รูป-นาม)*** จิตจึงไม่เกิดความหวั่นไหวในปรากฏการณ์ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** และ ***พระไตรลักษณ์*** ซึ่ง ***ทำให้สติสัมปชัญญะคงเอกภาพ*** ได้อย่างมั่นคง ***สัมมาสมาธิ จะพัฒนาต่อเนื่องไปจนเห็นชัดเจน ณ ญาณที่ ๑๒ ตอนกลางและในที่สุด***

อุปจารฌาน เกิดขึ้น ณ ***ญาณที่ ๑๒ ตอนปลาย*** กล่าวคือ ***การปรากฏขึ้นของสหชาตธรรม***[2] ***(ธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกัน*** กับ ***โพชฌงค์ ๗***[3]) เป็นลักษณะของจิตที่ไม่ตื่นเต้น ไม่ฟุ้งซ่านหรือจิตปราศจากนิวรณ์ด้วยปัญญารู้แจ้งดังกล่าว ***(ไม่ใช่ความสงบจากนิวรณ์ เพราะถูกสมาธิกดทับไว้แบบฌานโลกีย์ ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ)*** แต่เกิดจาก ***วิปัสสนาญาณ*** ที่ได้ละ ***อวิชชา*** และ ***อุปาทาน*** ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงวาระแห่งการทำความเพียรทางจิต ได้ทวีความเข้มงวดถึงที่สุด จิตตัดขาดจากสภาวะธรรมภายนอกโดยสิ้นเชิง ในขณะเดียวกับที่เกิดปรากฏการณ์แตกดับอย่างแรง ***ภายในโสตวิญญาณ*** เป็นการดับลง ***โดยขณะจิตต่อขณะจิต*** พร้อมกับ ***องค์ฌานโลกุตตร*** หรือ ***อัปปนาสมาธิ*** ได้เกิดขึ้นพร้อมกับ ***ผนึกองค์โพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๓๗ ประการไว้ด้วยกัน*** และส่งกำลังให้ ***สติสัมปชัญญะ*** ที่มีความแหลมคม ***กล่าวคือ ปัญญาอันบริสุทธิ์ และเป็นอิสระพุ่งออกไปประดุจหัวธนูที่ออกจากแร่ง ด้วยกำลังแรงแห่งมหาบุรุษ ดิ่งทะลุทะลวงเข้าไปในส่วนที่ลึกที่สุดอย่างแม่นยำในมโนทวาร ทิ่มแทงเข้ากับส่วนที่เป็น รากเหง้าของกิเลสตัณหาอันเป็นอนุสัยต้นกำเนิดแห่ง รูป-นาม ทำให้เห็นดวงจิตผ่องแผ้วสว่างขาวรอบ ณ ท่ามกลางเหตุปัจจัยทั้งหลาย เหล่านั้น***

---

[2]สหชาตธรรม คือ ธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

[3]โพชฌงค์ ๗ คือ ๑. สติสัม โพชฌงค์ ๒. ธัมมวิจยสัม โพชฌงค์ ๓. วิริยสัม โพชฌงค์ ๔. ปีติสัม โพชฌงค์ ๕. ปัสสัทธิสัม โพชฌงค์ ๖. สมาธิสัม โพชฌงค์ ๗. อุเบกขาสัม โพชฌงค์

เมื่อมีการปะทะกันเกิดขึ้นภายในดวงจิตที่ขาวบริสุทธิ์ ทำให้เกิดปรากฏการณ์ที่แตกออกเป็นอนุภาคเล็กๆ ๗ ขณะ ปรากฏการณ์นี้เป็นปรากฏการณ์ของสภาวะธรรมที่สุขุมคัมภีรภาพอัศจรรย์ยิ่ง กล่าวคือ ธรรมชาติของจิตนั้นใน ๑ ขณะจิต หรือ ๑ วิถี จะรับอารมณ์ได้เพียง ๑ อารมณ์ และจะมี ๗ ชวนะ ใน ๑ ขณะจิต (๑ วิถี) นั้น เมื่อรับอารมณ์แล้วก็จะดับลง แล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อ โดยปกติแล้วสติปัญญาจะไม่สามารถเข้าไปแยกแยะให้เห็นได้ แต่เมื่อจิตเข้าสู่มรรควิถี ตั้งแต่ญาณที่ ๑๒ ตอนปลาย คือ (อุปจารฌาน) ที่ชวนะจิต ดวงที่ ๑ จนกระทั่งถึง ปลายญาณที่ ๑๔ เป็นชวนะจิตดวงที่ ๗ และดับลง เรียกว่า มรรคจิต

(หมายเหตุ ญาณบารมีของพระอริยะนั้นไม่เสมอกัน อาจจะทำให้เห็นรายละเอียดได้ไม่เท่ากัน)

ขณะจิตดวงเล็กๆ ๗ ดวงนี้ เป็นสภาวะธรรมที่ ***เกิด-ดับ*** อย่างรวดเร็ว ภายในดวงจิตดวงเดียวกัน ที่ไร้มิติแห่งกาลเวลาโดยแท้ เรียกว่า ***อกาลิโก*** ซึ่ง ***เป็นธรรมที่ไม่จำกัดเวลาและบังคับบัญชาไม่ได้*** เรียกว่า **ชวนะจิต** ณ ท่ามกลางความสว่างบริสุทธิ์แห่งจิตวิญญาณที่ขาวรอบนั้น เป็นปรากฏการณ์แห่ง ***ญาณโลกุตตร*** เกิดขึ้นที่ **ชวนะจิตดวงที่ ๑** ***(อยู่ระหว่างตอนปลายของญาณที่ ๑๒ อุปาจารฌานมีกำลังเต็มที่ เริ่มตั้งแต่การดับลงที่ประสาทหูและโสตวิญญาณเข้าสู่มโนทวาร ที่เป็นจังหวะของการเข้าสู่อัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นการข้ามพ้นจากมิติแห่งกาล ในตอนต้นของญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ)***

ข้อสังเกต จากปลายญาณที่ ๑๒ จะข้ามไปญาณที่ ๑๓ ตอนต้น อยู่ระหว่าง โลกียและโลกุตตร (จากโคตรปุถุชนจะข้ามไปสู่โคตรพระอริย) หรือเป็นการก้าวข้ามเข้าสู่กระแส **พระนิพพาน** อย่างเต็มที่

ระหว่างท่ามกลาง***ญาณที่ ๑๓*** เกิดขึ้นที่ ***ชวนะจิตดวงที่ ๒***

เมื่อเข้าสู่ ตอน***ปลายญาณที่ ๑๓*** อยู่ใน ***ชวนะจิตดวงที่ ๓*** ตรงนี้ที่ ***องค์โพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๓๗ ประสานกัน*** อย่างถึงที่สุด กล่าวคือ ***อริยมรรคมีองค์ ๘*** สนธิกำลังทำปฏิกิริยาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับ ***ปัญญาโลกุตตร*** พร้อมกับ***ปหานกิเลส***ใน ***ญาณที่ ๑๔ ตอนต้น*** เกิดขึ้นใน ***ชวนะจิตดวงที่ ๔*** และดำเนินไปในท่ามกลาง ***ญาณที่ ๑๔*** ที่กิเลสตายลง อยู่ใน***ชวนะจิตดวงที่ ๕*** ในทันทีที่ ***ประตูมรรคเปิด*** จิตหลุดพ้นจากกิเลส เกิดขึ้นที่ ***ชวนะจิตดวงที่ ๖ (ปลายญาณที่ ๑๔)*** จิตดับลงไปพร้อมกับ ***ปัญญาโลกุตตร*** ที่ปหานกิเลสแล้ว ซึ่งปรากฏความดับให้เห็นถึงการขาดความรู้สึก ณ ***ชวนะจิตดวงที่*** ๖และ ***ชวนะจิตดวงที่ ๗*** อยู่ระหว่างการสิ้นสุดของ ***มรรคจิต*** และส่งต่อความ ***ดับสนิท เงียบหายไปยังตอนต้นของ ญาณที่ ๑๕*** คือความเงียบต่อเนื่องจาก ***การดับอีก ๑ ขณะจิต*** คือ ***การหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์*** หรือ ***ผลญาณ*** นั่นเอง ***ซึ่งการขาดความรู้สึก*** หมายถึง **ไม่มีอายตนะทั้งภายนอกและภายใน** ***(อายตนะ ๑๒)*** ซึ่งตัณหา หาที่เกิดไม่ได้เนื่องจาก ***รูป-นาม ขันธ์ ๕*** ดับสลายไปแล้วนั่นเอง

ในจิต ๑ ดวงนั้น ประกอบด้วย ชวนะจิต ๑๗ ดวง ตั้งแต่ดวงที่ ๑ ถึงดวงที่ ๘ เป็นชวนะจิตที่ไม่เสพอารมณ์ จึงไม่มีการบันทึกเหตุปัจจัย การเสพอารมณ์และบันทึกเหตุปัจจัย จะเริ่มตั้งแต่ชวนะจิตดวงที่ ๘ ถึงชวนะจิตดวงที่ ๑๕ {จึงเริ่มนับ ๑ จากชวนะจิตดวงที่ ๘ ไปจนถึงชวนะจิต

ดวงที่ ๑๕ เท่ากับดวงที่ ๗} ส่วนชวนะดวงที่ ๑๖ และ ๑๗ นั้น เป็นชวนะจิตที่ตัดสินอารมณ์ คือ การส่งเชื้อแห่งการเกิดขึ้น นำไปสู่วิถีจิตดวงใหม่หรือการรับรู้อารมณ์ทางทวารอื่นต่อไป

ญาณที่ ๑๕ หรือ ***ผลญาณ เกิดจากการดับของมรรคญาณ*** ใน ***ญาณที่ ๑๔ พระอริยบุคคลรู้อารมณ์ มรรค ผล นิพพาน*** ตรงนี้ก่อนที่จะขาดความรู้สึก ซึ่ง *เป็นการส่งต่ออารมณ์* ของ ***ชวนะจิตดวงที่ ๗*** *คือ* ***ความดับของ รูป-นาม (จิตดับ)*** ส่งผลไปยัง ***ญาณที่ ๑๕*** ซึ่งเป็นจิตอีกดวง ที่ต้องรับช่วงของอารมณ์จาก ***ชวนะจิต*** *สุดท้ายของจิตดวงก่อน* คือ ***ความดับนิรันดร์โดยเปล่าๆ*** หรือ ***ผลญาณ*** นั่นเอง ***อุปมาคล้ายกับคนที่ถูกของแข็งฟาดลงที่ศีรษะ ๑ ครั้ง ย่อมเกิดความเจ็บปวดขึ้นในทันที ขณะที่ของแข็งกระทบลงบนศีรษะ เปรียบดังมรรคจิต แต่ความเจ็บปวดที่ยังคงอยู่ เปรียบเสมือนผลจิต ส่วนความเจ็บปวดจะคงอยู่นานแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความสาหัสของบาดแผลนั้น ฉันใดก็ฉันนั้น การเสวยผลญาณขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของสมาธิที่สะสมไว้ในดวงจิต จะเงียบไปแค่อึดใจหรือหลายชั่วโมง ก็เพียงหนึ่งขณะจิตเดียวเท่ากัน***

ต่อจากนั้น จิตก็จะเคลื่อนกลับสู่ภวังคจิต และตัดกระแสภวังค์ในทันทีที่มีขึ้นการเกิดดับทาง***มโนทวาร*** และกระทบออกสู่กาย เป็นสภาวะที่ผงะใน ***ญาณที่ ๑๒*** หรือ ***ญาณที่ ๔*** ให้รู้สึกถึงความสว่างเจิดจรัสของดวงจิต กระทบออกสู่กายราวกับว่ามีรัศมีอยู่รอบๆ ตัว หรืออย่างน้อยๆ ก็คล้ายกับหิ่งห้อยที่มีความอัศจรรย์ในตัวเอง ซึ่งเป็นลักษณะแห่ง ***ปัจเวกขณะญาณ (ญาณที่ ๑๖) เมื่อมีความรู้สึกตัวให้ฉงนฉงายว่า "เอ๊ะ! เราเป็นอะไรไป"*** จะทำให้เกิดการพิจารณาถึงปรากฏการณ์ที่ผ่านมา ด้วย***ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอด*** ใน ***อริยสัจ ๔*** และ ***พระไตรลักษณ์*** ซึ่งสามารถอธิบายให้

ตนเองเข้าใจได้ใน*มรรค ผล* ที่ผ่านมา *(ปัจเวกขณสัมมาทิฏฐิ)* **สมกับพระบาลีว่า อกาลิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตปฺโพ วิญญูหิติ โดยแท้**

<u>แปลจากความเข้าใจในปรมัตถ์ออกมาเป็นบัญญัติ</u>

มรรค ผล นิพพาน ***เป็นสภาวะที่เป็นหนึ่งเดียว ที่ไม่มีมิติแห่งกาลเวลา ไม่มีสภาวะลักษณะใดๆ ไม่ใช่รูปที่ไม่มีอายตนะ ไม่มีแม้คำว่าไม่มี นิพพานัง ปรมัง สูญญัง*** เป็นการเปรียบเปรยว่า ***พระนิพพานเป็นการดับกิเลสโดยเปล่าๆ*** คือ เป็นการสูญสิ้นกิเลสตัณหาในการก่อให้เกิด ***วงจรปฏิจจสมุปบาท*** เมื่อสิ้นอาสวะกิเลส เป็น ***พระอรหันต์*** จึงจะหมดเหตุปัจจัยใน อัตภาพ กล่าวคือ การ***ดับ รูป-นาม ขันธ์ ๕*** นั่นเอง ***พระนิพพานเท่านั้น ที่ดับแล้วเสถียร (ปรินิพพาน)***

หมายเหตุ ***คำว่า สูญ อาจเป็นความรู้สึกที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนในจิตใจ แต่ความดับทั้งรูปทั้งนาม ไม่ใช่ความรู้สึกว่างเปล่า เพราะรูป-นาม ดับไปหมดแล้ว***

นิพพานัง ปรมังสูญญัง หมายความว่า ***นิพพานนั้น คือ การสูญสิ้นกิเลส***

นิพพานัง ปรมัง สุขขัง หมายความว่า ***เป็นบรมสุขที่ได้ไปเห็น มรรค ผล นิพพาน เป็นความเบาสบายในชีวิต ที่อยู่ในกระแสนิพพานแล้ว และกำลังดำเนินไปสู่การดับอย่างไม่เหลือเชื้อ คือ ปรินิพพาน***

ความกระจ่างแจ้งนี้ ทำให้เข้าใจในเรื่องของธรรมที่เป็น ***บัญญัติ*** และ

ธรรม ที่เป็น *ปรมัตถ์* ซึ่งมี *พระอภิธรรม เป็นที่ตรวจสอบ* กล่าวคือ ในเรื่องของจิตนั้น ถึงแม้จะมีจิตดวงเดียว แต่กลับมีหน้าที่เฉพาะ ที่หลากหลายเพื่อการรับรู้อารมณ์ในแต่ละทวาร ที่ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน และทำให้เกิดความเข้าใจใน **สันตติ** หรือการสืบเนื่องของจิตที่ **เกิด-ดับ** ติดต่อกันเป็นเทือกนั้น ที่แท้มันมิใช่สิ่งเดียวกัน แต่เป็นเหตุและผลว่าทุกสรรพสิ่ง มีเหตุปัจจัยเกื้อหนุนส่งต่อกันเป็นทอดๆ *ทั้งสายเกิด (สมุทัย) และสายดับ (นิโรธ)* **กล่าวคือ** เป็นความเข้าใจในขบวนการทางจิตอันมี *ปฏิจจสมุปบาท* เป็นแกนนำอย่างแจ่มแจ้ง เนื่องจากการเข้าไปเห็นความดับสนิทไม่เหลือเชื้อเท่านั้นเอง

เมื่อจิตยังมีอาสวะและอนุสัยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอวิชชา ***อวิชชา*** ทำให้เกิด***ตัณหาอุปาทาน อุปาทาน*** ทำให้เกิด ***นาม-รูป อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเจริญจิตภาวนาด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนา*** เรียกว่า **มหาสติปัฏฐานสูตร** จนเกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสามารถตัดกิเลสทำให้ ***สายโซ่แห่งวงจรปฏิจจสมุปบาท*** นั้นขาดลง ไม่สามารถที่จะร้อยรัดชีวิตของ ***พระอรหันต์*** ให้ติดอยู่กับทุกข์อีกต่อไป กล่าวคือ ความเป็นอิสระจาก ***วัฏฏสงสาร*** อย่างสิ้นเชิง แม้ ***พระโสดาบัน ที่ต้องเวียนว่ายอยู่ แต่ก็ไม่เกิน ๗ ชาติ เพราะเป็นผู้อยู่ใน กระแสพระนิพพาน และต้องหลุดพ้นจากวงจรนี้ในไม่ช้า จิตภาวนาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาเพื่อการศึกษาในเรื่องของ*** **ปฏิจจสมุปบาท** ***ซึ่งเป็นข้อธรรมที่ยากที่สุดในการศึกษาทางพุทธศาสนา เพราะมีความสลับซับซ้อน เนื่องจากเป็นห่วงโซ่เกี่ยวข้องกับชีวิตและข้อธรรมทั้งปวง***

ปรมัตถ์เป็นธรรมที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ***จินตามยปัญญา*** ที่สุขุมลุ่มลึก และสามารถเทียบออกมาสู่ ***สุตามยปัญญา*** อันเป็น ***บัญญัติ*** ให้เกิดความเห็นถูกต้องสอดคล้องกันทั้งสามส่วนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

บริบทเริ่มต้นของจิต คือ ความยิ่งใหญ่

จิตนั้นเป็นใหญ่เป็นประธาน *ไม่ว่าใครจะรังสรรค์สิ่งใดให้ยิ่งใหญ่ทางวัตถุเพื่อให้โลกเจริญ หรือมหันตภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ ก็ล้วนมาจากจิต จิตสามารถสร้างพลังงานเครือข่ายได้มากมาย จากละเอียดไปหาหยาบ ส่วนจะมีคุณาลังการแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับการสั่งสมบารมีธรรม หรือญาณบารมี อันเป็นเหตุปัจจัยประกอบ โดยอาศัย ปฏิจจสมุปบาทเป็นศูนย์กลาง ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นผลต่อกันทุกๆ ช่วง และประกอบกันอยู่ตลอดเวลา และสามารถมีปฏิสัมพันธ์กระโดดข้ามช่วง ตามเหตุปัจจัยประกอบเหล่านั้น*

แม้การออกพิเนษกรมของเจ้าชายสิทธัตถะมหาบุรุษ ก็อาศัยจิต *โดยมีพระหฤทัยที่ฝักใฝ่ในพระโพธิญาณเป็นเหตุแท้ ส่วนเหตุปัจจัยหลัก คือการออกพิเนษกรม ที่มีเหตุปัจจัยประกอบต่างๆ มากมาย จากอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน เช่น บารมี ๓๐ ทัศน์ เทวทูต ๔ ฯลฯ เป็นต้น*

ดังนั้น การออกจากปฏิจจสมุปบาท ต้องเริ่มที่ ***จิตวิญญาณ มีเหตุปัจจัย*** คือ ***ปัญญาที่เข้าใจใน อริยสัจ ๔*** และเป็นหลักนำให้เกิดเหตุปัจจัยประกอบ คือ ***สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ*** เมื่อพิจารณาเห็นชอบถูกต้องในวิธีการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติธรรม จึงจะทำให้เห็น ***วงจรปฏิจจสมุปบาท*** และออกจาก***วงจรฯ*** นี้ได้

การเริ่มต้นนั้นสำคัญที่จิต และ องค์ ๓

สมาธิ สติ สัมปชัญญะ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาและมรรค ๘

หลักปฏิบัติที่สำคัญ คือ การใช้ องค์ ๓ สมาธิ สติ สัมปชัญญะ กำหนดรู้ในความรู้สึก (เวทนา) นี้คือทางออกจากวงจรฯ ซึ่งเป็น อารมณ์ ของวิปัสสนากรรมฐาน นั่นเอง โดยการใช้สติกำหนดรวบทีเดียว ทั้งความรู้สึกทางกายและความรู้สึกทางใจที่มีปฏิกิริยาต่อกัน หรือเรียกว่า อาการ ของ รูป-นาม (ขันธ์ ๕) รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ

ธรรมชาติของ รูป-นาม นั้น มีลักษณะเฉพาะตัวที่อยู่แนบติดกัน เกิดขึ้นพร้อมกันและดับลงพร้อมกัน การเกิดขึ้นของปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อเห็น ***รูป-นาม เกิด-ดับ*** ที่ ***มรรค ๘*** หรือเรียกว่า ***มรรคสมังคี*** การ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงการหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว โดยการ***เจริญจิตภาวนา*** ซึ่งเป็นทางออกจาก ***ปฏิจจสมุปบาท*** และเมื่อมีการตัด ***วงจรปฏิจจสมุปบาท*** ให้ขาดออกจากกัน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องทำให้ ***วิสุทธิ ๗*** เจริญขึ้นถึงพร้อมในการส่งผลัดสุดท้ายแห่งการทำความเพียร ก่อให้เกิด ***ธรรมสมังคี ทั้ง ๓๗ ประการ*** ประสานกันขึ้น ***ณ ขณะจิตเดียว*** กล่าวคือ ***ถึงซึ่งการดับกิเลสอย่างถาวร*** แม้ **พระโสดาบัน** ***ก็จะเห็นการดับอย่างไม่เหลือเชื้อ*** แต่*ยังคงเหลืออนุสัยส่วนหนึ่ง ที่ต้องการการพัฒนาทาง* ***จิตวิญญาณ*** เพื่อให้เกิดปัญญาและองค์คุณธรรมในการถอนรากเหง้า อันเป็นอนุสัยเชื้อของอาสาวะกิเลสในการก่อให้เกิดขึ้นแห่ง***วงจรปฏิจจสมุปบาท*** และทำลายเชื้อจนหมดสิ้น เช่นเดียวกับ ***พระอรหันต์*** ที่ ***ดับ แล้ว เสถียร*** เป็น **อนุปาทาปรินิพพาน**

อริยสัจ ๔ จะปรากฏขึ้น เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนถึงรากฐานที่เกิดแห่ง รูป-นาม และเห็นตำแหน่งที่ดับของ รูป-นาม

ทุกข์นั้นเกิดจาก รูป-นาม สมุทัย

นิโรธ คือ การดับลงของทุกข์.....ก็คือ การดับของ รูป-นาม นั่นเอง

มรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางแห่งการดับ รูป-นาม (ทุกข์) อย่างถาวร

ดังนั้น *สติปัฏฐานสูตร* คือ ***สูตรในการเข้าสู่มรรค ๘*** จนถึงพร้อมแห่ง ***มรรคสมังคี*** จึงจะเห็น***อริยสัจ ๔*** เมื่อเห็นการ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** ตามความเป็นจริง ***พระไตรลักษณ์*** จึงปรากฏที่ ***ทวารใจ***

สายเกิด (สมุทัย)

จิต *เป็นเหตุปัจจัยแท้ ที่ทำให้เกิดเหตุปัจจัยหลัก คือ* ***อาสาวะ***

อาสาวะ *เป็นเหตุทำให้เกิดเหตุปัจจัยประกอบ* ***อวิชชา***

อวิชชา *เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด* ***ตัณหา***

ตัณหา *เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด* ***อุปาทาน***

อุปาทาน *เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด* ***รูป-นาม***

รูป-นาม *เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด* ***ทุกข์***

ในทางย้อนกลับของการเกิด (สมุทัย)

เมื่อ ทุกข์เกิด รูป-นาม ก็เกิด

เมื่อ รูป-นาม เกิด อุปาทาน ก็เกิด

เมื่อ อุปาทานเกิด ตัณหา ก็เกิด

เมื่อ ตัณหาเกิด อวิชชา ก็เกิด

เมื่อ อวิชชาเกิด อาสาวะ ก็เกิด

เมื่อ อาสาวะเกิด จิต ก็เกิด

เหตุปัจจัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

เมื่อมีธรรมชาติแห่งการเกิดขึ้น (สายเกิดหรือสมุทัย) ก็ย่อมมีธรรมชาติแห่งการดับลง (สายดับหรือนิโรธ) อันเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่ดำเนินสลับกันไป

สายดับ (นิโรธ)

เมื่อ รูป-นาม ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ ทุกข์ ดับ

เมื่อ ทุกข์ ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ อุปาทาน ดับ

เมื่อ อุปาทาน ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ ตัณหา ดับ

เมื่อ ตัณหา ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ อวิชชา ดับ

เมื่อ อวิชชา ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ อาสาวะ ดับ

เมื่อ อาสาวะ ดับ เป็นเหตุให้เหตุปัจจัยหลัก คือ จิตดับ

ในทางย้อนของสายดับ (นิโรธ)

เมื่อ จิตดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ อาสาวะดับ

เมื่อ อาสาวะดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ อวิชชาดับ

เมื่อ อวิชชาดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ ตัณหาดับ

เมื่อ ตัณหาดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ อุปาทานดับ

เมื่อ อุปาทานดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ ทุกข์ดับ

เมื่อ ทุกข์ดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ รูป-นาม ดับ

ย่อให้สั้น เมื่อจิตเกิด ทุกข์ก็เกิด ในทางย้อน เมื่อทุกข์เกิด จิตก็เกิดพร้อมกับทุกข์

เมื่อจิตดับ ทุกข์ก็ดับ ในทางย้อน เมื่อทุกข์ดับ จิตก็ดับพร้อมกับทุกข์

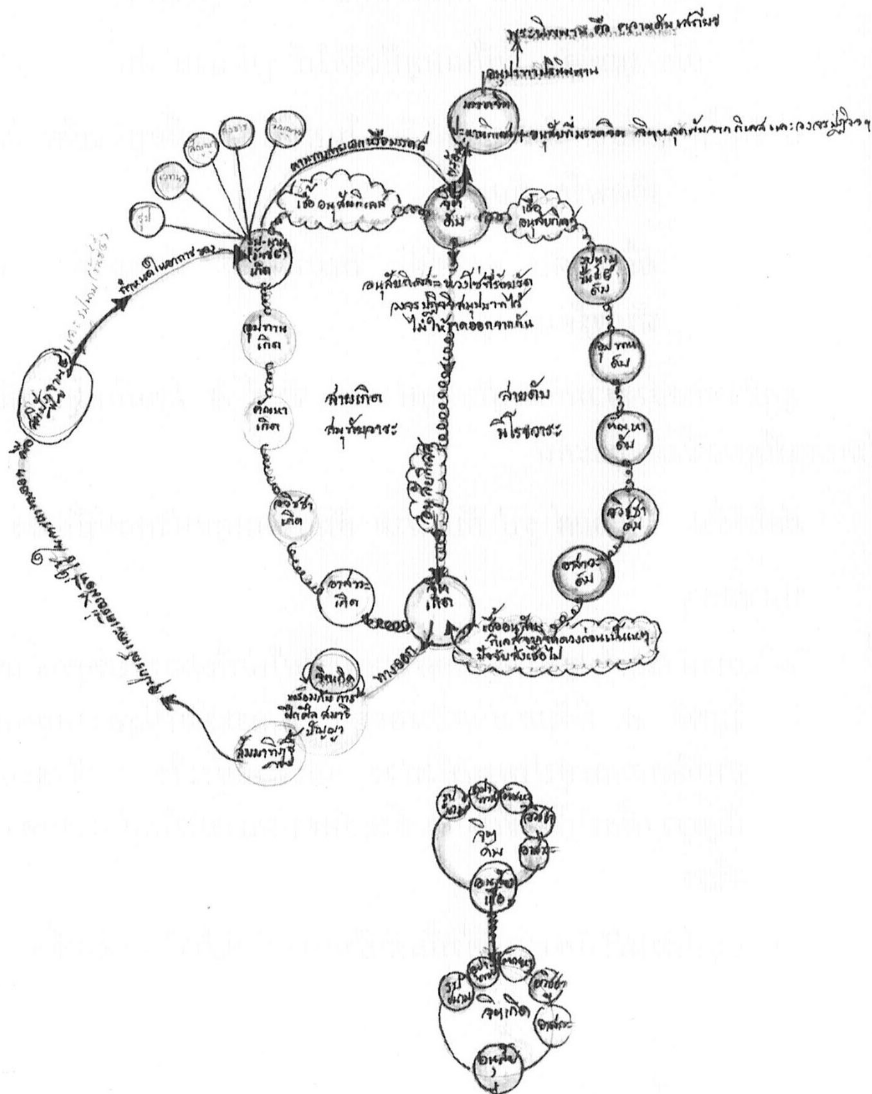
ทุกสิ่งทุกอย่างรวมกันอยู่ใน อุปาทาน ขันธ์ ๕ โดยมีเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

ย่อให้สั้น เหลือแค่ รูป กับ นาม อันเป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง

หมายเหตุ

๑. การดำเนินไปสู่ทางสายเอก สายนี้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ แห่งวิสุทธิ ๗ ที่รับส่งกันเป็นทอดๆ จนกระทั่งไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลสและอุปาทานทั้งปวง และทำอย่างไร เราจึงจะเกิดปัญญา เพื่อนำไปใช้ให้เกิด ซึ่งศรัทธาในการนำไปสู่การทำความเพียร

๒. อนุปาทาปรินิพพานเท่านั้นที่เป็นการดับอย่างไม่เหลือเชื้อ


ผังวงจรปฏิจจสมุปบาท และ
ปรากฏการเป็นเหตุ-เป็นผล ทั้งสายเกิด และสายดับ
สายเกิด
สมุทัยวาระ
สายดับ
นิโรธวาระ
อุปาทาน เกิด
ตัณหา เกิด
ชรามรณะ เกิด
อาสวะ เกิด
จิต เกิด
จิต ดับ
อุปาทาน ดับ
ตัณหา ดับ
ชรามรณะ ดับ
อาสวะ ดับ
สัมมาทิฏฐิ
รูป
เวทนา
สัญญา
สังขาร
วิญญาณ

บทสรุปปิดท้าย

๑. *เมื่อ รูป-นาม เกิด-ดับ แต่ละครั้งจะปรากฏช่องว่างระหว่าง รูป-นาม ในแต่ละขณะ เรียกว่า พระไตรลักษณ์ และเป็นปรากฏการณ์ ที่มีลักษณะสืบต่อกันไปอย่างไม่จบสิ้น (สายสันตติ) กล่าวคือ สภาวะลักษณะที่บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะอวิชชาปิดบังเอาไว้ จึงทำให้มองไม่เห็นสภาวะธรรมเหล่านั้น*

๒. *บางสิ่งเราอาจรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสปกติ เช่น รูปที่หยาบก็รู้เห็นได้ด้วยตาเนื้อ เสียงที่หยาบก็ได้ยินที่หูเนื้อ ผัสสะที่หยาบก็สัมผัสได้ด้วยกายเนื้อหรือกายหยาบ สิ่งที่รู้ได้ด้วยเหตุผลก็ต้องรู้ด้วยเหตุผล สิ่งที่เป็นวิสัยของฌานสมาบัติก็ต้องรู้ได้ด้วยวิสัยของฌาน เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ที่สุดสิ่งที่เป็นโลกุตตรธรรมก็ต้องรู้ด้วยฌานโลกุตตร ซึ่งเกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (มหาสติปัฏฐานสูตร ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา) จนกระทั่ง เกิดการตรัสรู้ด้วยญาณรู้แจ้งโดยวิเศษ เมื่อเกิดปัญญาเพิกอวิชชา ทำให้สายสันตติขาดลง (การสืบเนื่องของ รูป-นาม) พระไตรลักษณ์จึงปรากฏขึ้น กล่าวคือเป็นการทำให้ห่วงโซ่ ปฏิจจสมุปบาท สั่นสะเทือนแล้วขาดไป*

๓. *อาจอธิบายเปรียบเทียบให้เห็นในกฎแห่งธรรมชาติดังนี้ โดยธรรมชาติของจิตนั้น เป็นนามธรรม ซึ่งมิอาจอยู่ลอยๆ ได้อย่างถาวร และมีสภาพธรรมอย่างเดียวในตัวเอง คือ ความรู้สึกยึดถือเป็นตัวตนหรืออาสวะอันเป็นโมหะ ที่สร้างเหตุปัจจัยให้*

เกิดอวิชชา จึงเป็นเหตุปัจจัยให้ จิตเกิดตัณหาอุปาทาน และสร้างรูปขึ้นเพื่อเป็นที่อยู่อาศัย ในลักษณะของพลังงานอะตอม (เป็นพลังงานที่มองไม่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ) ในหนึ่งอะตอมจะประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น นิวเคลียส โปรตรอน นิวตรอน เป็นต้น และสร้างเหตุปัจจัย เครือข่ายของพลังงานชนิดเดียวกันออกไป และถักทอเกาะเกี่ยวกันเป็นกลุ่มก้อนคล้ายตาข่ายใยแมงมุม ด้วยเหตุปัจจัยที่ประกอบการเกิดขึ้นเป็นรูปพลังงานที่ละเอียด และอาศัยเหตุปัจจัยของอุปาทานที่ร้อยเรียงกัน อิงอาศัยกันเป็นทอดๆ จากพลังงานอะตอม ไปสู่ธาตุ ๔ แบบมนุษย์ (กรรมชรูป) อันมีเหตุปัจจัยมาจากกรรมพันธุ์ (กฎแห่งกรรม) และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอายตนะในการรับรู้อารมณ์ของ จิต เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก เป็นเครื่องเชื่อมโยงจากกายถึงจิต อายตนะภายใน และจากจิตถึงกาย เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยมีห่วงโซ่แห่งปฏิจจสมุปบาทเป็นศูนย์กลาง เมื่อเกิดการดับขาดลงของจิต (เหตุปัจจัยหลัก) จึงทำให้เหตุปัจจัยประกอบดังกล่าว ดับลงในลักษณะที่แตกแยกและสลายตัวไปของพลังงานอะตอม แล้วกระทบให้เหตุปัจจัยประกอบต่างๆ เช่น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แตกแยกออกจากกันเป็นทอดๆ ไม่สามารถเกาะกลุ่มกันได้ (หมายถึง การตายของมนุษย์) เมื่อสิ้นอายุขัยเนื่องจากกรรมชรูปเสื่อมลงถึงที่สุด หากแต่ว่า วงจรปฏิจจสมุปบาท หาได้สิ้นสุดที่ความตายของมนุษย์

๔. *จิต ที่ยังไม่สิ้นอาสาวะ คือ เหตุปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิด วงจรปฏิจจสมุปบาท ตามกฎแห่งธรรมชาติ นำไปสู่การสร้างภพสร้างชาติใหม่ ตาม กฎแห่งกรรม และ วนเวียนอยู่ในห่วงโซ่อุบาทว์ อย่างนี้ไม่จบสิ้น นั่นเอง*

๕. *ถึงแม้ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) จะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่สามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้ ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทั้งในทางเรียงลำดับจากหัวไปท้าย และย้อนเกร็ดจากท้ายไปหัว หรือจับกันเป็นคู่ ณ ท่ามกลางของเหตุปัจจัยเหล่านั้น เรียกว่า ยมกแห่งธรรม[4] ซึ่งเหตุปัจจัยดังกล่าว เกิดจากการพัฒนาของเครื่องมือของจิต คือ สมาธิและสติสัมปชัญญะ ในขณะที่ฟังพระสัทธรรม*

ท้ายนี้ คงจะไม่เป็นการกล่าวย้ำมากเกินไป เกี่ยวกับลักษณะการบรรลุธรรมของพระอริยบุคคล ในขณะที่ฟังธรรมเฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์

---

[4]**ยมกแห่งธรรม** คือ การเกิดขึ้นแห่งธรรมที่เกื้อหนุนกันทั้งทางตรงและการย้อนกลับ

พระอริยะบุคคลที่บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์นั้น ต้องมีพระสุรเสียงเป็นเหตุปัจจัยหลักที่สำคัญ ในการเริ่มต้น ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ด้วยพุทธานุภาพ จึงทำให้เกิดปัสสัทธิขึ้นที่กายและใจ ให้สงบผ่อนคลายจากกิเลส และเป็น เหตุปัจจัยให้น้อมจิตไปตามกระแสพระสัทธรรม ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ การเกิดขึ้นแห่งธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ แล้วจึงเข้าสู่เหตุปัจจัยของการได้ยินที่แท้จริง ซึ่งเป็นอาการของ รูป-นาม ที่ เกิด-ดับ ภายในส่วนลึกของสภาวะธรรม ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติและเกิดการรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ อันมีอนัตตลักขณะเป็นปัญญานำส่งสู่อริยะมรรค อริยะผล

แต่การเจริญวิปัสสนาโดยทั่วไป ที่ต้องเริ่มต้นจากสัมมาทิฏฐิเห็นถูก ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ต้องใช้องค์ ๓ เป็นเหตุปัจจัยในการบุกเบิก จึงเข้าสู่ที่เกิดของ รูป-นาม ได้ ซึ่งเป็นทางแห่งมรรคมีองค์ ๘ แบบเดียวกัน และต้องพัฒนาองค์คุณธรรมทั้ง ๓๗ ประการอย่างต่อเนื่อง จึงได้สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน

และบริบทสุดท้ายของจิต คือ ความดับที่เสถียร นั่นเอง

การสำเร็จธรรมหรือการบรรลุผลนิพพาน ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. ปัญญาวิมุติ ๒. เจโตวิมุติ

๑) ปัญญาวิมุติมี ๒ ลักษณะ คือ

๑.๑ ใช้สมถะกรรมฐานเป็นพื้นฐานก่อน แต่ไปไม่ถึงฌาน ต่อจากนั้นจึงพิจารณาด้วย *จินตาญาณ* ให้เห็น พระไตรลักษณ์

เมื่อ ***โยนิโสมนสิการ*** โดยแยบคายแล้วจึงปรุงสมาธิให้เข้าสู่ระบบ ***ขณิกวิปัสสนา*** ตามทาง ***มรรค ๘*** หรือ ***มัชฌิมาปฏิปทา***

๑.๒ การเจริญวิปัสสนา หรือ ***สติปัฏฐาน ๔*** เข้าสู่ ***มรรค ๘*** โดยตรง ***(ทางสายเอก)***

การทำอานาปานสติให้จิตสงบเพื่อการโยนิโสมนสิการในธรรม ***โดยมีองค์ความรู้จากการศึกษาในหัวข้อธรรมนั้นๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการพิจารณาด้วย จินตาญาณ*** เพื่อทำให้เห็นซึ่งเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งนั้นดับลง ***(ปฏิจจสมุปบาท)*** อันภาวะแห่งธรรมที่ปรากฏขึ้น คือ ความดับทลายลงของร่างกายและสรรพสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว ที่อยู่ตรงหน้า มีความ***ดับสลายไปต่อหน้าต่อตา*** ให้รู้สึกถึงความเป็นอนิจจัง ความไม่ตั้งอยู่และความว่างเปล่าจากตัวตน ทำให้เกิด ***ธรรมสังเวช*** เป็นเหตุให้จิตสงบปล่อยวาง และ***อาจทำให้เห็นปรากฏการณ์ดวงจิตสว่างขาวรอบ แล้วหายไป***

การพิจารณาน้อมจิตไปในธรรมเช่นนี้ อาศัยพื้นของ***สมาธิ***แบบ ***สมถะ*** แล้วจึงใช้***สติปัญญาโยนิโสมนสิการ*** แบบการคิดพิจารณาน้อมไปใน **พระไตรลักษณ์** และเห็นความเป็นอนัตตา คือ ความว่างของรูปหรือสรรพสิ่งดังกล่าว การเห็นความดับสลายไปในลักษณะนี้ เป็นการเห็นการดับลงเฉพาะ***รูป*** แต่***จิต***ไม่ได้ดับลงไปด้วย ดูคล้ายกับ ***วิปัสสนาญาณ ที่ ๕ (ภังคญาณ)*** ถ้าหากไม่ใช้สติกำหนดในความว่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นนั้น อาจทำให้จิตพลัดหลงไปในความสงบ และทำให้เกิดการยึดติดอยู่กับความว่าง เนื่องจากไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะกำหนดรู้ในธรรมารมณ์นั้น

การจัดระบบวิปัสสนาสมาธิ หรือเป็นการปรับอินทรีย์ ๕ ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อไม่ปล่อยให้โมหะเข้าครอบงำ ในลักษณะของสมาธิกล่อม และส่งจิตเข้าไปกับความเคลิบเคลิ้ม โดยไม่รู้ตัว ***(เรียกว่าขาดสติ)*** ซึ่งเป็นความลุ่มหลงในอารมณ์ บางครั้งเมื่อจับไฟจึงไม่รู้สึกร้อน หรือถูกของมีคม เช่น หนามหรือเข็มตำก็ไม่รู้สึกเจ็บ หรือเจ็บก็รู้สึกเหมือนไม่เจ็บ ราวกับว่า ถอนความยึดถือจากทุกขเวทนาได้ แต่ไม่ใช่เพราะเป็นการไปหลงติดอยู่กับความรู้สึกเบาสบาย หรือสุขเวทนา และจะเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น

อารมณ์ว่าคล้ายกับคนติดยาเสพติด หรือเป็นลักษณะการติดอยู่ใน ***วิปัสสนูปกิเลส*** อาจสำคัญว่านี่คือการหลุดพ้น **ดังนั้น *จึงต้องอาศัยอาจารย์ผู้มีความรู้ความชำนาญชี้แนะในการปรับ อินทรีย์ ๕ ให้เข้าสู่ระบบของวิปัสสนา*** เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูง และดำเนินไปสู่การตัดกิเลสเป็นสมุเฉทปหาน

ข้อสังเกต การพิจารณาในธรรมเป็นเรื่องทางจิตและอารมณ์ของ***จิต*** โดยตรง จึงต้องปรุงสมาธิที่มีขนาดเท่ากับการ ***เกิด-ดับ*** ของ ***จิต*** นั่นคือระบบของ***ขณิกวิปัสสนา*** นั่นเอง

การเจริญกายคตาสติ เพื่อนำไปสู่การเกิดปัญญาภาวนา เพื่อการเข้าถึงธรรมเอก (มรรคสมังคี ๘ มรรคมีองค์ ๘)

เริ่มจากการเจริญอานาปานสติ เพื่อให้จิตสงบจากความฟุ้งซ่าน ด้วยสติตามนัยแบบ*สมถะกรรมฐาน* แล้วจึงพิจารณาน้อมไปในธรรมกาย คือ การพิจารณากายตั้งแต่ศรีษะจรดปลายเท้า กล่าวคือ กะโหลกและโครงกระดูกอันเป็นโครงที่ให้เส้นเอ็นยึดเหนี่ยวกับกล้ามเนื้อและประสาท รวมทั้งน้ำเลือด น้ำเหลือง ที่ถูกห่อหุ้มไว้ด้วยผิวหนังบางๆ {โดยสังเขป} เพื่อ***ให้เห็น***

ความปฏิกูล ความน่ารังเกียจ คือ ความ*ไม่งามของกาย ในอวัยวะน้อยใหญ่* อันเป็นสัจจะที่แท้จริงของกาย หรือจะนำบางส่วนไป*แยกพิจารณา เช่น ในส่วนของเกศาหรือเส้นผมนั้น เกิดมาจากหนังศีรษะที่ห่อหุ้มกะโหลก อันชุ่มโชกไปด้วยน้ำเลือดน้ำเหลือง เป็นต้น ฯลฯ* **พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้กรรมฐานในเรื่องกายคตาสติไว้โดยพิสดาร** เพื่อความสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งทางกายและใจ *(อุปธิวิเวก)* ซึ่งการเจริญกายคตาสติก็คือ การปฏิบัติ ***กายานุปัสสนา*** อย่างหนึ่งนั่นเอง แต่จะมีความแตกต่างจาก ***การเจริญวิปัสสนาสายตรง*** ที่ใช้ ***รูป-นาม*** เป็นอารมณ์ ส่วน ***กายคตาสติ*** ใช้ความคิดพิจารณาโดยแยบคายในเรื่องของ ***การโยนิโส*** อย่าง ***จินตาญาณ*** กล่าวคือ ***พิจารณาให้เห็นความจริงเกี่ยวกับ ความปฏิกูลโสโครกและความไม่มีตัวตน*** ทั้งในกายตนเองและคนอื่น เพื่อนำไปให้เกิด **นิพพิทาญาณ** หรือ ***ความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดจากตัณหา*** อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ คือ ***สมุทัย พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องทุกข์ก่อน เพราะเห็นได้ชัดและสัมผัสได้จากธรรมชาติรอบๆ ตัวเรา อันเป็นสัจจะของชีวิต แล้วจึงแสดงให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหาที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิด รูป-นาม ลำดับต่อมา ทรงแสดงถึงการดับลงของทุกข์ คือ รูป-นาม เรียกว่า นิโรธ และแสดงหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ คือ มรรค***

การเกิดนิพพิทาญาณ *จึงเป็นการพัฒนาทางปัญญาที่เห็นแจ้งในทุกข์โทษของชีวิตและ รูป-นาม เป็นไปเพื่อความสะดุ้งกลัวในวัฏฏะอย่างแท้จริงและเป็นแรงพลังขับเคลื่อนน้อมไปสู่ วิปัสสนาญาณ ขั้นสูงต่อไป*

การอรรถกถาในอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือมี ***สัมมาทิฏฐิ*** ก่อน แล้วจึงปฏิบัติธรรมตามหลัก ***ธรรมจักรกัปปวัตตนะสูตร*** อันเป็นการเข้าสู่กฎธรรมชาติ โดยมี ***มรรคมีองค์ ๘*** เป็นแกนนำ ผลจึง ***ตรงตามพุทธประสงค์***

การเจริญกายคตาสติให้เป็นยาน เพื่อนำพาไปสู่ซึ่งความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด เกิด ***นิพพิทาญาณ*** โดยอาศัยความเห็นถูกและวิธีการอันแยบคายในการเจริญ ***กายคตาสติ*** ทำให้เกิดปัญญาผุดขึ้น เห็น ***พระไตรลักษณ์*** ด้วยการน้อมจิตไปสู่ความรู้แจ้ง ด้วยมีสติเป็นเครื่องนำไป และถึงความเป็นผู้มีปัญญาสามารถก้าวกระโดดไปสู่ธรรมเบื้องสูง

ถึงแม้การเจริญ ***กายคตาสติ*** จะเป็นส่วนหนึ่งใน ***สติปัฏฐาน ๔*** แต่สามารถทำให้เกิดความสงบไปในระดับ ***ฌานโลกีย์*** กระทั่งถึง ***เอกคตารมณ์*** ได้ หลังจากที่ใช้เทคนิคทำให้รูปแตกสลายไปแล้วก็จะพบทางตัน คือ ความว่างเปล่าจากตัวตนและไม่สามารถกำหนดรู้ลงในความว่างให้ ***ขาดไป ดับไป*** เป็นเหตุให้ติดอยู่กับอารมณ์ของความว่าง อาจคิดว่าเป็นการหลุดพ้นแล้ว ถึงแม้จะเห็น **พระไตรลักษณ์** อัน***เป็นกฎธรรมชาติ***ก็จริง แต่ความเป็นอนัตตาอย่างนี้เป็นเพียง จินตาญาณ เพราะยังไม่ประเทืองปัญญาที่ลึกลงไปใน ***จิต*** ที่มีสภาวะลักษณะ ***ปรมัตถ์*** ที่แท้จริง หรือ ***อนัตตลักขณะ*** ดังนั้น จึงต้องถอนถอยออกจาก ***ฌานโลกีย์*** แล้วจับ ***รูป-นาม*** ด้วย ***สัมมาสมาธิ*** ที่ ***อนุโลมญาณ*** แล้วจึงใช้สติกำหนดลงใน ***รูป-นาม*** **กล่าวคือ** การปรุงสมาธิให้เข้าสู่ระบบของ ***วิปัสสนาสมาธิ (ขณิกสมาธิ)*** เพราะความเป็นใหญ่อยู่ที่อินทรีย์ ๕ ซึ่งต้องปรับตามหลักการแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วเดินกำลังสมาธิตาม ***องค์มรรค ๘*** เข้าสู่ ***ฌานโลกุตตร***โดยมี ***รูป-นาม เป็นอารมณ์***

ด้วยเหตุที่สติได้หยั่งลึกลงไปยังที่เกิดดับของ ***รูป-นาม*** และวางเฉยต่อ***สภาวะ เกิด-ดับ*** และ ***พระไตรลักษณ์ (อุเบกขาสัมโพชฌ์)*** อันเป็นธรรมเอกตั้งอยู่พร้อมกับองค์ธรรมทั้งปวง นำ***สติสัมปชัญญะ*** ดิ่งทิ่มแทงลงในส่วนลึกและเล็กที่สุดในทวารใจ จิตหลุดพ้นและปหานกิเลสที่ ***มรรคจิตดับ รูป-นาม เสวยผลอยู่*** คือ **นิพพาน**

ท่านที่สามารถใช้กายคตาสติไปสู่ฌานก่อน แล้วค่อยถอยออกมาตัดกระแสเข้าสู่ทางสายเอก เมื่อ ***บรรลุ มรรค ผล นิพพาน*** แล้ว เรียกว่า **เจโตวิมุติ** ***ถ้าไม่ได้ฌาน*** เรียกว่า **ปัญญาวิมุติ**

บางกรณีที่เกิดสภาวะเห็นความเสื่อมทรุด ทำให้รู้สึกกลัวในสิ่งที่มันแตกหัก เช่น ฟันหรือผม เนื้อหนัง หลุดร่วง เน่าเฟะมลายไป ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยน ไม่ตั้งอยู่และสลายไป อาจเกิดความกลัวที่อธิบายไม่ได้ เพราะเป็นความขยาดหวาดกลัวและพรั่นพรึงในชีวิต ที่ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างไม่มีวันจบสิ้น ซึ่งเป็นการเห็นทุกข์โทษของการเกิด แล้วยกจิตสู่ ***รูป-นาม ตามทางสายเอก*** ทำให้เห็นความจริงว่าชีวิตนั้นไม่มีอะไรนอกจาก ***รูป-นาม*** ที่ ***เกิด-ดับ*** เท่านั้นเอง จึงทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนัด รีบเร่งปฏิบัติให้หลุดพ้นจาก ***รูป-นาม*** ด้วย ***วิปัสสนาญาณ*** โดยมีอนัตตลักขณะ นำ***เข้าสู่กระแสบรรลุ*** **มรรค ผล นิพพาน**

ท้ายนี้ ผู้แสวงหาการหลุดพ้น ด้วยการเจริญกายคตาสติ ควรมีพระอาจารย์ฯ ผู้สามารถเฉพาะทางเช่นกัน เพื่อการแนะนำสั่งสอนที่ถูกต้อง เนื่องจากการเจริญกายคตาสติ มีรายละเอียดในวิธีการหลายระดับ ในการตัดต่ออารมณ์เพื่อให้เข้าสู่วิปัสสนาญาณ ยังคงต้องการผู้นำทางและนำไปอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ ทรงสอนหลักการกล่อมเกลาจิตในเบื้องต้นด้วยวิธีง่ายๆ โดยการทำ ***อานาปานสติ*** ก่อน ซึ่งเป็นจุดหลักที่นิยม คือ ลมหายใจหรือลมในช่องท้องที่ ***พองขึ้น – ยุบลง*** เนื่องจากลมหายใจเป็นธรรมชาติที่ ***จิต*** ใช้เป็นเครื่องอาศัยและเป็นเครื่องหมายของชีวิต เพื่อให้เกิดกุศลและความสงบ ***สมาธิ***เป็นเหตุให้เกิดความฉลาดในการ***น้อมจิตไปสู่การพิจารณาข้อธรรม*** ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป ทำให้เกิดสูญตาขึ้นในจิต คือ ความ

ว่างเปล่าจากตัวตน แล้วจับความว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ด้วย***วิปัสสนาสมาธิ*** ต่อ เมื่อใช้ ***สติสัมปชัญญะ*** กำหนดรู้ลงไปใน ***ธรรมารมณ์*** จึงเกิด ***มหาสติ*** เจาะทะลุความว่างในจิตให้แตกสลายไป ***ณ ฐานธรรมานุปัสสนา*** จึงเห็น***อนัตตลักขณะ*** ซึ่งเป็นการ ***เกิด–ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** หรือ ***สภาวปรมัตถ์*** โดยแท้ ซึ่งเป็นการกระชากห่วงโซ่ ***วงจรปฏิจจสมุปบาท*** ให้ขาดออกจากกัน

สำหรับบุคคลที่มีปัญญามาก อาจใช้วิธีคิดพิจารณาในเชิง ***โยนิโสมนสิการ ตามหลักพระพุทธศาสนา*** เพื่อให้เกิด ***ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์*** ซึ่งเป็นองค์คุณธรรมแห่ง ***โพชฌงค์ ๗*** ทำให้เกิดการก้าวข้าม จากการคิดไปสู่การพิจารณาในเชิงลึกด้วย ***มหาสติ*** ให้**เห็นจิตในจิต** ***{จิตตานุปัสสนา}*** และเป็นการเข้าสู่ ***มรรคมีองค์ ๘*** ซึ่งทำให้เกิดการผนึกกำลังของ ***ธรรมสมังคี ทั้ง ๓๗ ประการ*** เข้าสู่การ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** ในส่วนลึกที่ฐาน ***จิตตานุปัสสนา*** มี ***อนัตตลักขณะ*** เป็นสภาวะยุติเข้าสู่ **มรรค ผล นิพพาน** ได้อย่างอัศจรรย์

ดั่งกรณี พระปฏาจาราภิกษุณี เมื่อครั้งพิจารณาทุกข์ที่ฝังอยู่ในใจ ถึงแม้ ท่านจะบรรลุ*โสดาบัน*แล้วก็ตาม แต่จิตใจก็ยังคงครุ่นคิดถึงการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ซึ่งมีความตายมาพรากไป ขณะที่ท่านกำลัง **เทน้ำจากหม้อดินด้วยสติเพื่อล้างเท้า** ***ครั้งแรก*** ที่ค่อยๆ เทน้ำลงไปนั้น น้ำไหลลงเพียงหยดแล้วขาดลง เปรียบดั่งลูกคนเล็กที่ตายไป ทั้งที่ยังเป็นทารกตัวแดงๆ เพิ่งเกิดเพียงคืนเดียวก็ตายไปอย่างอนาถ เมื่อเทลงไปอีก น้ำนั้นไหลไปหน่อยหนึ่งแล้วก็ขาด เหมือนลูกคนโตที่ตายไปทั้งที่ยังอยู่ในปฐมวัย **ครั้นเทน้ำลงไป*ครั้งที่สอง*** น้ำนั้นก็ไหลไปเป็นสายแล้วก็ขาดลงไปอีก เหมือนสามีและพี่ชายที่ตายในมัชฌิมวัย **เมื่อเทน้ำ*ครั้งที่สาม*** น้ำก็ไหลเป็นสายยาวกว่าครั้งที่สองแล้วก็ขาดลงอีก เหมือนพ่อแม่ที่ตายไปในปัจฉิมวัย



พระเถรีพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ในความไม่เที่ยงแท้ และเป็นวงจรของชีวิต อันมีเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิด และเหตุปัจจัยที่ทำให้แตกดับ คนทั้งหลายมีการตายไปในวัยที่แตกต่างกันเป็นธรรมดา {แต่ก็ยังไม่ประเสริฐ} หากวินิจฉัยดูจะเห็นได้ว่า การใช้จินตาญาณหรือการคิด ไม่อาจปลดทุกข์ออกจากจิตใจได้ เป็นเพียงการน้อมไปสู่ **พระไตรลักษณ์** ต่อเมื่อกำหนดอิริยาบทย่อยด้วยสติ จึงเห็นการ ***เกิด–ดับ*** ของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงดุจการเทน้ำในแต่ละครั้ง เพียงเท่านี้***ท่านก็เกิดวิปัสสนาญาณ*** เห็นการ ***เกิด–ดับ*** ของ ***รูป–นาม*** ปรากฏขึ้นเป็นสายภายในจิต เหมือนหยดหยาดน้ำที่ขาดสาย ***ดั่งสายสันตติ ที่ เกิด–ดับ*** มีลักษณะที่ขาดจากกัน คือ ความเป็น ***อนัตตา*** ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ***เวลานั้น พระบรมศาสดาทรงประทับ ณ พระคันธกุฎี ทรงทราบแล้วจึงเปล่งพระบารมีออกไปดุจประทับอยู่ตรงหน้าและตรัสว่า “ปฏาจารา จริงอย่างนี้ ถ้าผู้ใดเห็นความ เกิด-ดับ ของ รูป-นาม อย่างนี้ ถึงแม้จะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว หรือเพียงขณะเดียว ก็ยังประเสริฐกว่าบุคคลผู้ไม่เห็นความ เกิด-ดับ ของ รูป-นาม แม้มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”***

พระปฏาจารา เกิดปีติและศรัทธาอย่างเต็มที่ รับพระโอวาทน้อมไปในธรรมด้วยอินทรีย์ที่แก่กล้า ในทันทีที่พิจารณาเช่นนี้ ***จึงเกิดความสลดสังเวชในสังขตธรรม*** คลายความยึดมั่นถือมั่น มีดวงตาเห็นธรรมทะลุปรุโปร่งใน ***วงจรปฏิจจสมุปบาท*** ถอน ***อุปาทาน*** ออกจากจิตใจ ที่แท้สรรพสิ่งก็เป็นแค่เพียง ***รูปกับนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป*** ทำให้เกิดปัญญายกจิตขึ้นเป็นอิสระจากความมีตัวตนและเกิด ***อุเบกขาธรรม วางเฉยในสรรพสิ่ง*** เห็นเฉพาะความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนปรากฏอยู่ตรงหน้าเพียงนั้น และพิจารณาความว่างเปล่า ด้วยมหาสติที่เกิดจาก***วิปัสสนาญาณ*** นั้นดิ่งลงที่ทวารใจ เห็น ***อนัตตลักขณะ*** ด้วย ***ปัญญาโลกุตตร***

เป็นการก้าวข้ามไปสู่กระแสพระนิพพานและดับ ***อุปาทานขันธ์ ๕*** เข้าสู่ ***มรรค ผล นิพพาน*** ตามลำดับ จนกระทั่ง บรรลุเป็น ***พระอรหันต์*** พร้อม ***ปฏิสัมภิทา*** ณ เวลานั้นเอง

ข้อควรสังเกต การเจริญสติของพระปฏาจาราภิกษุณีนั้น เป็นการเจริญ ***สติปัฏฐาน ๔*** ทุกๆ ฐาน และพิจารณาข้อธรรมอยู่เสมอๆ ไม่ว่าท่านจะทำอะไร เป็นเหตุให้เกิดปัญญาผุดขึ้น ประกอบกับการเจริญ ***กายานุปัสสนา*** ในอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น ***เมื่อท่านเทน้ำล้างเท้าด้วยสติกำหนดรู้ จึงทำให้เข้าถึงปรมัตถ์ ชั่วช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น ซึ่งทำให้เห็นว่า อิริยาบถย่อยมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอิริยาบถใหญ่***

อิริยาบถย่อยเป็นอิริยาบถเชื่อมต่ออิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เนื่องจากทำให้องค์ ๓ ทำงานอย่างต่อเนื่องและรักษาความเป็นใหญ่ คือ อินทรีย์ ๕ ให้มีกำลังสม่ำเสมอ ดังจะเห็นได้ว่า ทั้งพระอานนท์มหาเถระและพระปฏาจารามหาเถรีก็สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ในระหว่างเจริญสติปัฏฐาน ณ อิริยาบถย่อยทั้ง ๒ องค์ กล่าวคือ มีสติตั้งแต่ตื่น ว่าตื่น ณ ฐานใด ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น และหลับไป ณ ฐานใด

ถึงแม้พระปฏาจาราจะบรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วก่อนหน้านั้น แต่ก็มิได้ทำลายความทุกข์โศกที่เกิดจากการพลัดพราก เนื่องจากความตายของบุคคลในครอบครัว การตัดกิเลสในบางส่วนของพระโสดาบัน ทำให้เกิดปัญญาเห็นสัจจะตามความเป็นจริงในกฎแห่งธรรมชาติก็จริง แต่พระโสดาบันยังไม่สามารถละกิเลสในส่วนนี้ได้ คือ ***ความทุกข์โทมนัสที่ฝังลึกอยู่ในสันดาน*** ซึ่งเป็นอารมณ์ของปุถุชนที่คุกรุ่นเหมือนไฟสุมขอนที่ยังไม่มอดไหม้ ดังนั้นการบำเพ็ญเพียรทางจิต หมายถึง การพิจารณาในธรรมารมณ์

จึงต้องประกอบกับการเจริญกายานุปัสสนา ในอิริยาบถย่อยอย่างละเอียด ในทุกขณะที่รู้สึก หมายความว่า จะไม่เปิดโอกาสให้ *โมหะ* คือ *อวิชาครอบงำจิต* เพราะเป็นช่องทางให้เกิด *โมหะ โทสะ และปริเทวนาการ* กล่าวคือเป็นการทำให้ *อินทรีย์ ๕* ตกต่ำไม่สม่ำเสมอ *{จิตตก}* ดังจะเห็นได้ว่า พระปฏาจาราภิกษุณี ต้องบำเพ็ญเพียรทางจิตอย่างหนัก เรียกได้ว่าแทบไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลยทีเดียว เนื่องจากการนอนหลับทำให้โมหะมีกำลังและทำให้จิตตก ท่านต้องใช้สติปัญญาอย่างมากมายในการพิจารณาในข้อธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ เพื่อเป็นการรักษาจิตไม่ให้ตกต่ำ เมื่อ*โยนิโสในธรรม* อย่างต่อเนื่อง *จิต* จึงยกระดับขึ้น ก้าวข้ามไปสู่ *อริยมรรค มีองค์ ๘* ดังกล่าว และการบรรลุอรหันต์ของพระปฏาจารา เรียกว่า *ปัญญาวิมุติ* เนื่องจาก ไม่ได้ใช้ *ฌานโลกีย์เป็นบาทฐาน*

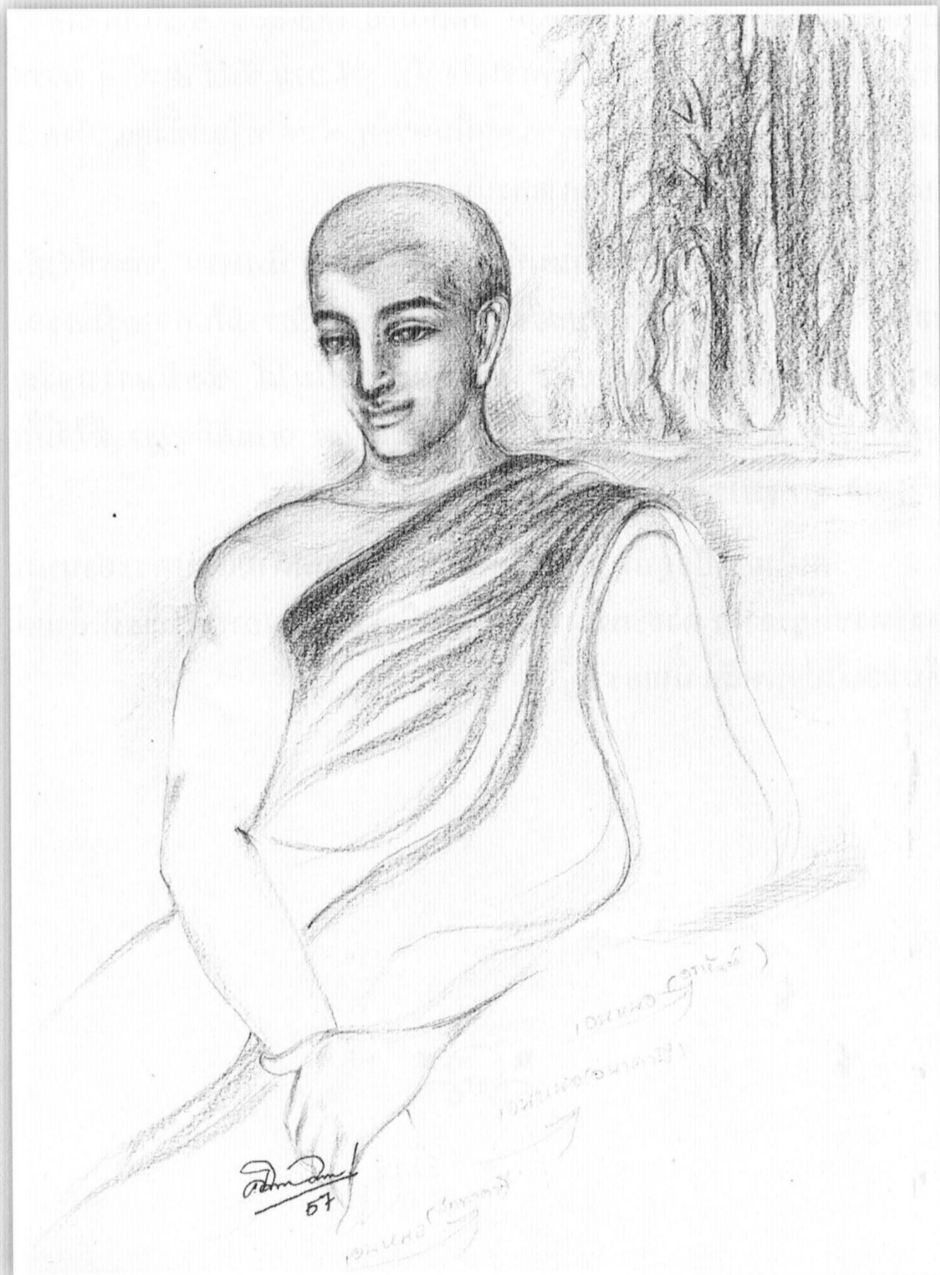
พระอานนท์มหาเถรเจ้า ซึ่งสำเร็จ*มรรค ผล นิพพาน* โดยการเจริญ *สติปัฏฐาน ๔* ในข้อ *กายานุปัสสนา* เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงดับขันธ์ปรินิพพานในวันนั้น พระอานนท์ได้ทำความเพียรด้วยการเดินจงกรมตลอดทั้งคืน แต่ก็ยังไม่อาจสำเร็จพระอรหันต์ได้ แม้พระอานนท์จะเป็นพระโสดาบันแล้วก็ตาม เนื่องจากมีความมุ่งมั่นที่มากเกินไป ทำให้เกิดความตึงเครียดอันมีผลต่อความไม่สมดุลย์ระหว่างความเพียรและสมาธิ **พระอานนท์ตรึกตรองได้ดังนี้** พึงกำจัดการเพ่ง การเกร็ง บังคับด้วยอำนาจอภิชฌา การเพ่งเล็งอยากได้ด้วยความโลภ ต้องอาศัย *สัมมัปทาน ๔* เป็นเครื่องขจัดและป้องกัน จึงเกิดการผ่อนคลายภายในจิตกระทบถึงกายแล้วกำหนดลงนั่งและกำหนดรู้ เมื่อเหยียดขาออกเพื่อจะนอนลงสักครู่ ซึ่งเป็นวิธีการปรับสมาธิให้เกิดกำลังเท่ากับวิริยะวิธีหนึ่ง เมื่อพระอานนท์เอนลงด้วยสติที่กำหนดรู้อาการทางกายเพียงเท่านั้น ก็เกิดปรากฏการณ์ *เกิด-ดับ*

ลึกถึงอนัตตลักขณะของ ***รูป-นาม*** เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการเข้าสู่ **กระแสพระนิพพาน** และดิ่งลงที่ทวารใจ ดับ ***รูป-นาม ขันธ์ ๕*** เข้าสู่ ***มรรค ผล นิพพาน*** ตามลำดับ ถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์ พร้อมทั้งคุณาลังการ และ ***อภิญญา*** ณ เวลาที่เอนกายลงนั้นเอง

ข้อควรสังเกต พระอานนท์บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ***ขณะที่กำลังเจริญกายานุปัสสนาในอิริยาบถย่อย ท่านอาจจะบริกรรมในความรู้สึกของอาการที่เอนลงไปว่า เอนหนอ เอนหนอ ก็เป็นได้ ซึ่งเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยตรง เรียกว่า ปัญญาวิมุติ แต่ ฌานอภิญญา ที่ได้นั้นเกิดจาก ญาณบารมีที่สั่งสมไว้ในชาติก่อนๆ***

คนในยุคปัจจุบัน ถ้าจะถือหลักการปฏิบัติตามแบบพระอานนท์และพระปฏาจารา คงจะเหมาะสมที่สุด เนื่องจากเป็นการเจริญสติ ตั้งแต่ตื่นนอนไปจนหลับ นั่นเอง

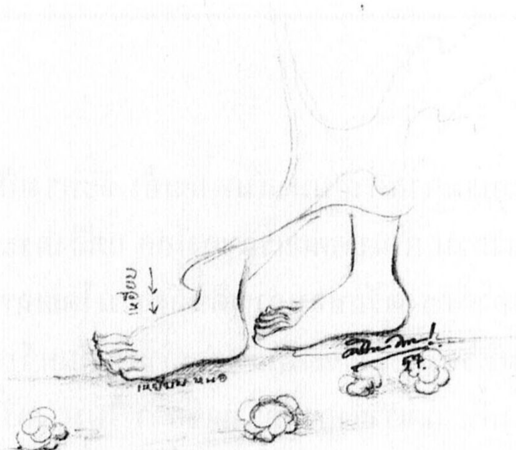


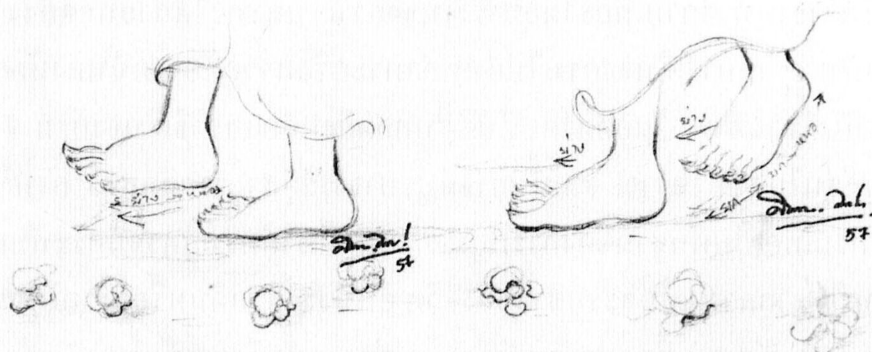

57

๒) **เจโตวิมุติ** หมายถึง การบรรลุ ***มรรค ผล นิพพาน*** *โดยมีฌานเป็นบาทฐาน* เช่น พระอุบลวรรณาเถรี อัครสาวิกาฝ่ายซ้าย ผู้เลิศทางฤทธิ์ ท่านเพ่งเตโชกสิน ในขณะที่กำลังกวาดลานวัด โดยมือหนึ่งถือโคมไฟ และเพ่งกสินไฟพร้อมการบริกรรม ***เตโชกสินังฯๆ*** โดยการเพ่งเตโชกสิน จนกระทั่ง ได้ฌานสมาบัติแล้วจึงเคลื่อนออกจาก ***ฌานโลกีย*** ตามลำดับ ตัดกระแส ***โลกียฌาน*** ยกจิตเข้า***สู่ ทางสายเอก (หรือมรรค ๘)*** โดยการปรุงสมาธิตามระบบวิปัสสนาขณิก คือ กำหนดสติลงที่ รูป-นาม และปรับกำลังสมาธิให้แน่วแน่ใน ***รูป-นาม*** เข้าสู่อุปจารฌานดิ่งลงที่ทวารใจ มรรคสมังคีเกิดขึ้นเมื่อ ***อริยมรรคมีองค์ ๘*** ปรากฏพร้อมด้วยกำลังแห่ง ***ฌานโลกุตตระ*** (อันสมาธิอื่นจะเสมอด้วยสัมมาสมาธิอันบริสุทธิ์นั้นเป็นไม่มี) และทำหน้าที่ผนึก **องค์โพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๓๗ ประการ** เป็น**ธรรมสมังคี** ณ ขณะจิตเดียว **นำจิตหลุดพ้นเข้าสู่การดับอุปาทานขันธ์ ๕ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน** ตามลำดับและบรรลุอรหันต์ในที่สุด พร้อมทั้ง ***อภิญญา*** ๖ ณ เวลานั้นเอง

ข้อควรสังเกต พระมหาเถรีฯ ***อาจจะกำหนดรู้ในสติ ที่กำลังกวาดลานวัด ซึ่งเป็นอิริยาบทย่อย ณ ฐานกายานุปัสสนา สลับกับการเพ่งกสินไฟ เพราะท่านมีเหตุปัจจัยสั่งสม ในเรื่องของฌานโลกีย์มาจากอดีตชาติที่ยาวนานเป็นกัปล์ การทำฌานโลกีย์ให้บังเกิดขึ้นมีผลให้นิวรณ์สงบ เมื่อถอยออกจากฌานโลกีย์แล้วยังประโยชน์ให้ สัมมัปทาน ๔ มีกำลังปกป้องอกุศลไม่ให้เกิด ซึ่งทำให้เห็นชัดในอาการของ รูป-นาม ณ ญาณที่ ๑๒ – ๑๓ และก้าวข้ามไปสู่กระแส พระนิพพาน ได้โดยง่ายดังกล่าว***







ทำไมจึงต้องเดินจงกรม

ถึงแม้ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จะทรงเป็นผู้ค้นพบและตรัสสอนการเดินจงกรม เป็นบุคคลแรกของโลก แต่ถึงกระนั้น ก็มีบางคนสงสัยว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนการเดินจงกรม โดยเฉพาะรายละเอียดของการเดินจงกรมหรือไม่ อาจจะเป็นเพราะว่าการค้นคว้าทาง *ปริยัติ* ไม่พบการบันทึกเหล่านั้น แต่เรายังคงมีความเชื่อว่า ในบางครั้งพระพุทธองค์ทรงเคยสอนเจาะจงถึงรายละเอียดในการเดินจงกรม แก่พระสาวกมาแล้ว เช่น**พระอานนท์มหาเถรเจ้า** ซึ่งเป็น**พระพุทธอุปัฏฐาก**อยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าตลอดเวลา **ในช่วงเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงปรินิพพาน** พระอานนท์เร่งรีบทำความเพียรอย่าง ***อุกฤต*** ซึ่งเป็นหลักฐานยืนยันใน **พระไตรปิฎก** ว่า พระอานนท์ได้พยายามทำความเพียรโดยการเดินจงกรม และคงได้ถ่ายทอดถึงรายละเอียด ในการเดินจงกรมไปยังเหล่าพระอริยสาวกต่อจากนั้นคงมีพระอรหันต์ท่านอื่นๆ ในอดีตได้ปฏิบัติสืบทอดถึงหลักและวิธีเดินจงกรม จากรุ่นสู่รุ่นในสมัยโบราณ จากนั้นอาจมีบูรพาจารย์ผู้สามารถคิดสูตร การเดินจงกรมเพื่อเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ แต่คงไม่ได้ปรับสูตรจนกระทั่งเลยออกไปจากความเป็นธรรมชาติของชีวิต อันที่จริงการเดินหรือวิ่งของคนจะ ***มีอยู่ ๔ จังหวะ*** คือ ***ยกส้นเท้าขึ้น ๑ ต่อจากนั้นจึงยกเท้าขึ้น ๑ แล้วจึงย่างออกไป ๑ และสิ้นสุดการเดิน เมื่อฝ่าเท้าทาบเหยียบลงไปที่พื้นอีก ๑*** ซึ่ง ทั้งหมดล้วนเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่างจิตกับกายที่ไม่มีกลไกใดๆ แฝงอยู่เลย และเป็นสูตรของการเดินจงกรมในระยะที่ ๔ นั่นเอง เนื่องจาก

คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสัจจะที่ค้นพบจากธรรมชาติและเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน พระพุทธศาสนานั้นเป็นอภิปรัชญาที่ต้องใช้ปัญญาระดับสูงสุด จึงจะพิสูจน์ธรรมที่เหนือธรรมชาติอันเป็น ***ปรมัตถ์ (รูป-นาม)*** แต่ถึงอย่างไรก็ยังสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุและผลในเชิงวิทยาศาสตร์ เนื่องจากสรรพสิ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินั่นเอง

ในปัจจุบัน ***พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)*** *อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งสำนักงานกลางกองการวิปัสสนา คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้แสดงหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎกเพื่อยืนยัน โดยการแสดงพระธรรมเทศนา และยกพระบาลีขึ้นมาแปลเป็นภาษาไทย โดยประโยคต่อประโยคได้อย่างชัดเจนและน่าทึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคปฏิบัติ หลวงพ่อโชดกจะสอนวิธีการเดินจงกรม ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ เป็นภาษาบาลี โดยมีหลักฐานอ้างอิงจาก* **พระไตรปิฎก** *ว่าอยู่ที่พระไตรปิฎกเล่มใด บรรทัดและหน้าที่เท่าไหร่ พร้อมทั้งคำแปลเป็นภาษาไทย (ซึ่งสามารถค้นคว้าได้จากแผ่นซีดีและหนังสือที่หลวงพ่อได้รจนาเอาไว้ที่สำนักงาน คณะ ๕)* อันเป็นหลักฐานที่ยืนยันว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสสอนถึงรายละเอียดแห่งการเดินจงกรมอย่างแน่นอน ซึ่งบูรพาจารย์ทางด้านวิปัสสนากรรมฐาน เป็นผู้รักษาแบบแผนแห่งการปฏิบัติสืบมา

องค์พระบรมศาสดา ทรงพระดำเนินจงกรมเป็นบุคคลแรกในโลก นับตั้งแต่พระองค์ทรงเลิกบำเพ็ญทุกรกิริยา (อัตตกิลมถานุโยค) การบำเพ็ญทุกรกิริยาของเจ้าชายสิทธัตถะมหาโพธิสัตว์ เป็นไปเพื่อการค้นหาสัจธรรม มิได้เป็นไปเพื่อการเปลื้องกรรมเก่าอย่างลัทธิเชน ทรงหันกลับมาฟื้นฟูสุขภาพให้มีพระพลานามัยแข็งแรงตามธรรมแห่งชีวิต และหลังจากนั้น

ทรงค้นพบ วิธีการเดินด้วยสติโดยมีสูตรการเดินที่เรียกว่า การเดินจงกรม และทรงค้นพบวิธีการฝึกสติ ณ ฐาน อื่นๆ ซึ่งเรียกว่า ***สติปัฏฐาน ๔*** หรือ ***มหาสติปัฏฐานสูตร*** นั่นเอง อันเป็นหลักการที่ทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ ในเวลาต่อมา เมื่อนางสุชาดา ได้นำข้าวมธุปายาสซึ่งเป็นอาหารที่มีการนำวัตถุดิบชั้นเลิศมาปรุงอย่างประณีต และครบถ้วนด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ราวกับว่าเป็นอาหารทิพย์นำมาถวาย ตามประวัติขบวนการผลิตวัตถุดิบในการทำข้าวมธุปายาสของนางสุชาดาในครั้งนั้น ต้องใช้เวลานานหลายปี นับตั้งแต่ นางสมความปรารถนาในการบนขอบุตรชายจากเทวดา นางก็เริ่มขบวนการผลิตวัตถุดิบ ด้วยการคัดสรรและวิธีการพิเศษ จนกระทั่งได้วัตถุดิบตามต้องการ ณ วันที่พบเจ้าชายมหาโพธิสัตว์ นางจึงเริ่มปรุงข้าวมธุปายาสนำมาถวายในวันรุ่งขึ้น และเป็นเหตุให้เกิดความสัปปายะต่อพระวรกาย และตรงต่อพระอัธยาศัยแห่งพระมหาโพธิสัตว์ การเติมเต็มนี้คู่ควรแก่การเจริญมหาสมณธรรม อัน*ข้าวมธุปายาส*ของนางสุชาดา จึงถือว่าเป็นอาหารมื้อสำคัญที่ทำให้เกิดสัปปายะ ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า นั่นเอง





ก่อนการตรัสรู้ หลังจากเสวยข้าวมธุปายาสแล้ว เจ้าชายพระมหาโพธิสัตว์เข้าไปพิจารณาอิริยาบถในดงไม้สาละ ที่ออกดอกสะพรั่ง ณ ริมฝั่งเนรัญชรา ครั้นยามเย็นอันเป็นเวลาที่มวลบุปผชาติกำลังโรยร่วง จึงเสด็จจงกรมกลับ มุ่งหน้าไปยังมหาโพธิ์พฤกษา

การค้นพบวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ใช่การค้นพบโดยบังเอิญ แต่เป็นการค้นพบที่เกิดจากการสั่งสมบารมี มาเป็นเวลานานนับไม่ถ้วน และอีก ๔ อสงไขย์ กับ ๑๐๐,๐๐๐ มหากัปล์ ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยังต้องใช้เวลานานถึง ๖ ปี ในการแสวงหาโมกขธรรม นับตั้งแต่เจริญสมถะจนสำเร็จฌาน ทั้ง ๘ และบำเพ็ญทุกรกิริยา จากประสบการณ์ของพระพุทธองค์แสดงให้เห็นว่า เพียงสมถะและฌานอภิญญา ไม่ใช่หนทางแห่งการตรัสรู้แน่นอน ดังนั้น สำหรับบุคคลที่ไม่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน เฉพาะพระพักตร์ โดยการสดับฟังพระเทศนาจากพระบรมศาสดา จึงต้องหันมาเจริญ***สติปัฏฐาน ๔*** ตามหลักการและวิธีการที่ซึ่งทรงค้นพบและทรงพระดำเนินบนเส้นทางสายเอกสายนี้

สัปปายะเพื่อการปฏิบัติธรรมมีดังนี้ คือ

๑. ***สถานที่สัปปายะ คือ เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน***

๒. ***อาหารสัปปายะ คือ อาหารที่ถูกปาก มีประโยชน์***

๓. ***อากาศสัปปายะ คือ อากาศบริสุทธิ์ ไม่มีกลิ่นเหม็นรบกวน***

๔. ***น้ำสัปปายะ คือ น้ำสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ใสบริสุทธิ์ (๑-๔ สำหรับพระมหาโพธิสัตว์)***

๕. ***บุคคลสัปปายะ คือ อาจารย์ผู้สามารถในเรื่อง อารมณ์กรรมฐาน และบุคคลากรของสำนัก (๑-๕ สำหรับเหล่าสาวกทั่วไป)***

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นมี รูป-นาม เป็นอารมณ์ กล่าวคือ ***รูป ก็คือ ร่างกายหรืออิริยาบทต่างๆ ของร่างกาย (อาการของรูป)*** นาม ก็คือจิตใจและอารมณ์ของจิต (ความรู้สึกหรืออาการของใจ) ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะฉะนั้น จึงควรเริ่มต้นจากการเรียนรู้พื้นฐานของการเดินจงกรมก่อน และลงมือปฏิบัติไปพร้อมๆ กับการฝึกนั่งสมาธิ โดยทำสลับกันซึ่งจะทำให้เข้าใจในความหมายของ ***รูป-นาม*** โดยลำดับ

การเดินจงกรมนั้นมีความสำคัญมาก เพราะเป็นวิธีการฝึกความเพียรทางกายในเบื้องต้น และเป็นวิธีฝึกอบรมจิต ในการรับรู้อารมณ์ด้วยสติปัฏฐานอย่างหยาบๆ ก่อนที่จะไปเผชิญหน้ากับทุกสิ่งทุกอย่างที่จะปรากฏขึ้นต่อไป

๑. ดังนั้น จึงต้องสำรวมกายอย่างเป็นธรรมชาติ คือ ไม่เกร็ง สำรวมนัยย์ตา หมายถึง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม หรี่ตาให้เห็นเพียงเลือนรางและทอดสายตาต่ำลง มองที่พื้นประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ เมตร โดยประมาณ ทำให้เห็นสักแต่ว่าเห็น ให้มีความเข้าใจในเบื้องต้นเช่นนี้ก่อน

๒. การขยับกายหรือเดิน หรือเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องทำให้ช้าลงกว่าในชีวิตปกติ คล้ายกับคนเป็นไข้ เจ็บป่วย การทำอะไรช้าๆ เนิบๆ นั้น เป็นวิธีการที่จะเปิดโอกาสให้จิตได้จัดระบบของสมาธิด้วยการตั้งองค์ ๓ ขึ้น คือ ***มีสติ และสัมปชัญญะ*** เพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวของ ***รูป-นาม*** คือ อาการทางกายอย่างหยาบๆ ไปหาความรู้สึกที่ละเอียด ทั้งทางกายและทางใจ

๒.๑ เพื่อให้เกิดสมาธิที่ดี หมายถึง มีความตั้งใจจับอารมณ์หรือจับความรู้สึก

๒.๒ เพื่อให้สติได้มีโอกาสกำหนดรู้ได้เท่าทัน ในอาการที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาของ

รูป-นาม ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดลงในแต่ละขณะ

การคาดหวัง คือ ความโลภและทำให้จิตเกิดความพะวง คือ โมหะ เมื่อไม่ได้จึงเกิดความผิดหวัง เป็นโทสะ ทำให้จิตตก ดังนั้น โยคีไม่ควรคาดหวังสิ่งใด ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำเท่าที่ได้ทำ

การกำหนดรู้ คือ การใส่ใจบริกรรมในความรู้สึกที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าของสติ ดังนั้น สมาธิที่ดีจะทำให้ไม่เผลอสติ และจะทำให้ *สัมปชัญญะ* รู้สึกเท่าทันกับการเคลื่อนไหวของ *รูป-นาม* การทำความเพียรทางจิตอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ โยคีต้องตระหนักถึงวิธีการที่จะรับรู้อารมณ์อย่างมีระบบแห่ง *วิปัสสนากรรมฐาน*

แม้อารมณ์ของวิปัสสนาหรือ *ปรมัตถ์อารมณ์* อาจเข้าถึงไม่ง่าย หากเมื่อปฏิบัติถูกวิธีก็จะเข้าถึงได้ไม่ยาก เพราะผู้ปฏิบัติใหม่ จิตยังคุ้นเคยกับอารมณ์บัญญัติอยู่มาก ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิต ที่มีความคิดฟุ้งซ่าน ดังนั้นจึงต้องใจเย็นและอดทน เนื่องจากจะรู้สึกว่ามันยากในการควบคุมตนเองไม่ให้เผลอสติ

อันที่จริง **บัญญัติ**และ**ปรมัตถ์**นั้นอาศัยอยู่ด้วยกัน ที่แยกออกจากกันไม่ได้ เป็นเพราะว่า สติปัญญาปกติแม้จะเรียนรู้ให้ฉลาดปราดเปรื่องสักปานใด ก็มีขีดจำกัดไม่สามารถจะประเทืองปัญญาที่จะแทงทะลุไปถึง**ปรมัตถ์**ได้ หากไม่เจริญจิตภาวนา จนกระทั่งเกิด **มรรค*สมังคี (มรรค ๘)*** อันจะก่อให้เกิดความหมดจดของจิต ***(จิตตวิสุทธิ)*** ซึ่งได้สลายจินตาญาณออกไป จิตจึงจะมองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ***(ปรมัตถ์)*** ณ ปัจจุบันขณะ ที่ ***บัญญัติ*** หมายถึง ความคิดและแม้แต่ปัญญาที่ใช้วินิจฉัยพิจารณาก็ไม่สามารถแทรกเข้ามาได้

การฝึกจึงต้องเริ่มต้นอย่างมีขั้นตอน เพื่อไม่ให้รู้สึกเหมือนเป็นการถูกบังคับ เนื่องจากการเริ่มต้นนั้น มีความต้องการสมาธิในระดับหนึ่ง **ดังนั้น** ผู้ฝึกจึงต้องเรียนรู้อย่างเปิดใจ ด้วยการปฏิบัติจากหยาบไปหาละเอียดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละขั้น ทีละตอน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการพัฒนาสมาธิอย่างต่อเนื่องและมีความพอดีแก่การฝึก ***สติ*** เนื่องจากการปฏิบัติ ***วิปัสสนากรรมฐาน*** มี ***รูป-นาม*** เป็นอารมณ์ หรือปัจจุบันธรรมที่มีลักษณะ ***เกิด - ดับ*** ที่สั้นๆ และรวดเร็ว



ทำไมจึงต้องเดินจงกรม ๒

การเดินเป็นอิริยาบถหนึ่งที่สำคัญของชีวิต เนื่องจากร่างกายของคนไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ตลอดเวลา และไม่ควรยึดติดกับอิริยาบถใดโดยเฉพาะ ดังนั้น เมื่อสมาธิเริ่มคลายกำลังลง จิตจะถอยออกจากฐานในไปสู่ฐานนอก กล่าวคือ การจับอารมณ์ของสมาธิที่อาการ พอง-ยุบ เวทนา และอาการทางจิตต่างๆ เช่น ความคิดและธรรมารมณ์ เริ่มไม่แม่นยำเรียกว่า กำหนดไม่ทันปัจจุบัน ทำให้เห็นว่าการกำหนดรู้ของสติมีประสิทธิภาพลดลง เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิต้องมีสัดส่วนที่พอดีกับการเดินจงกรม โดยการทำสลับกัน เช่น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ต้องนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เชื่อมโยงสติจากการกำหนดอิริยาบถย่อยไปสู่อิริยาบถใหญ่ คือ รูปยืน และกำหนดอิริยาบถย่อยไปสู่การเดินจงกรม และเชื่อมต่อสติด้วยอิริยาบถย่อยไปสู่การนั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดการต่อเนื่องของ ***องค์*** ๓ ตามหลักสูตร ๘ ชั่วโมง หรือ ๒๐ ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น

การเดินจงกรม จะช่วยรักษาความต่อเนื่องของสติ ในการเจริญ ***วิปัสสนากรรมฐาน*** เนื่องจาก ***เป็นการปรับสมดุลของร่างกาย*** และ ***ธาตุ*** ๔ โดยมุ่งเน้นถึงการปรับกำลังของ ***อินทรีย์*** ระหว่าง ***วิริยะ*** และ ***สมาธิ*** ให้สมดุลเป็นสำคัญ

อีกประการหนึ่งที่ต้องตระหนักถึง คือ ***การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน*** เป็นการทำความเพียรฝึกทั้งกายและใจควบคู่กันไป มิใช่การปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็น ***รูปธรรม*** หรือ ***นามธรรม*** หากเป็นฉันทะหรือความยินดีพอใจในลักษณะของมหากุศล คือความฉลาดในการ<u>***แสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์***</u> ด้วยการทำความเพียร ซึ่งการเดิน

จงกรมที่ถูกต้องจะทำให้เกิดกุศล คือ ความขยันหมั่นเพียร มีใจหนักแน่น อดทนไม่ย่อท้อ

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

๑. ช่วยย่อยอาหาร

๒. แก้โรคบางชนิดได้

๓. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๔. ช่วยในการเดินทางได้ทน

๕. ***ช่วยแก้สภาวะและปรับ อินทรีย์ ๕ ให้สมดุล (อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ การเป็นอิสระในตัว ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)***

เมื่อเข้าถึง ***รูป-นาม*** ตามระบบ ***วิปัสสนาสมาธิ มรรคมีองค์ ๘*** จึงปรากฏเกิดขึ้น เพราะการปรุงสมาธิให้เหมาะสมกับ ***รูป-นาม*** ที่มีการเคลื่อนไหวและเกิดดับไว เรียกว่า ***ขณิกวิปัสสนา (ขณิกสมาธิ)*** ซึ่งจะทำให้เข้าใจความหมายของสัมมาสมาธิอย่างแท้จริง อันเป็นเหตุให้เกิด ***สัมมาทิฏฐิ*** อันเป็นองค์ประธานแห่งปัญญาที่เห็นถูกต้อง จึงเจริญ ***สติปัฏฐาน ๔***

ระยะแรกของการเดินจงกรม สำหรับผู้มาใหม่ อาจารย์จะสอนให้ใส่ใจ สังเกตการเคลื่อนไหวในวัตถุสิ่งเดียวก่อน เช่น *การเดินจงกรมจังหวะเดียว (ระยะที่ ๑)* และให้เดินช้าลงกว่าปกติ เพื่อให้ ***สติสัมปชัญญะ*** มีโอกาสพิจารณาและรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้น จนสิ้นสุดของการก้าวย่างอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่เป็นการบังคับเพียงให้ตั้งใจจริง ๆ เท่านั้น กุศลศรัทธาก็จะเกิดขึ้น

ข้อควรสังเกต ขณะที่อยากจะเดินที่เท้าขวานั้น ทว่าจะมีการถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าซ้ายก่อน ทั้งๆ ที่อยากจะยกเท้าขวา ซึ่งทำให้เห็นว่า เกิดการเหลื่อมมิติทางจิตขึ้น เนื่องจากปฏิกิริยาทางธรรมชาติของร่างกาย เป็นเหตุให้จิตทำปฏิกิริยาอัตโนมัติเกิดขึ้นที่เท้าซ้าย นั่นเอง จากปฏิกิริยาทางกาย ทำให้เข้าใจในความหมายที่ว่า รูปเป็นเหตุนามเป็นผล คืออย่างไร กล่าวคือ อาการทางรูปเกิดขึ้นก่อน จิตจึงตามไปรู้ทีหลัง และทำให้เห็นว่าเราขาดสติปัฏฐานไปชั่วขณะ ดังนั้น จึงต้องตระหนักถึงคำว่าต้นจิต หรือ ต้นใจ เพื่อให้สติสังเกตเห็นต้นจิต ว่าจิตสั่งอะไรก่อน และจะทำให้เข้าใจว่า การทำอะไรช้าๆ ทางกายจะทำให้เห็นความไวที่อยู่ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อถ่ายน้ำหนักลงจนหมดอย่างเป็นธรรมชาติ คือ การสิ้นสุดของการถ่ายน้ำหนักที่เท้าซ้าย *จิต* ก็จะไปเกิดที่ส้นเท้าขวาในทันที ก่อนที่จะมีการยกส้นเท้าขึ้น ส้นเท้านี้สำคัญมาก หากไม่มีส้นเท้าก็คงจะเดินไม่ได้ ซึ่งจะเห็นจริงดั่งที่หลวงพ่อโชดกฯ เคยเทศน์ไว้

ปกติในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการเดินเร็วและไม่สามารถที่จะใช้สติสังเกตสิ่งเหล่านั้น จึงทำให้มองไม่เห็นปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่างจิตกับกาย {เน้นให้ทำช้าลง ตามความเหมาะสมของอินทรีย์ ๕}

คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งใจ หรือตั้งมั่น พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องสมาธิ และทรงเน้นถึงสมาธิที่ดีที่จะนำไปสู่ สัมมาสมาธิ การตั้งใจไว้

ถูกที่จะนำไปเพื่อการเกิดสติ และสติจะทำให้สมาธิที่ดีนั้น เป็นสัมมาสมาธิได้ อันสมาธิใดจะบริสุทธิ์เหนือกว่าสมาธินั้นย่อมไม่มี อันพระโสดาบันได้เห็นแล้วเป็นต้น

สมาธิที่ใช้ในระบบของวิปัสสนา คือ ***ขณิกวิปัสสนาหรือขณิกสมาธิ*** ที่ต้องเน้นย้ำ เพราะมีลักษณะที่เกิดขึ้นรวดเร็วยิ่งกว่าฟ้าแลบ ***ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตและดับลงพร้อมกับจิต ดังนั้น การตั้งใจจับอารมณ์ในแต่ละขณะให้ได้*** จึงเป็นการตั้งใจที่ถูกต้อง เพราะคำว่า แต่ละขณะนั้น หมายถึง การ ***เกิด-ดับ อย่างรวดเร็ว ของ รูป-นาม (ปัจจุบันขณะ)*** ซึ่งในหลักการของ ***วิปัสสนากรรมฐาน*** สมาธิจะทำงานโดยลำพังไม่ได้ จึงต้องสร้างตัวช่วยขึ้นมาสังเกตการณ์ นั่นคือ สติ เพื่อช่วยในการจ้องจับอารมณ์ ส่วนสติเองก็ต้องการตัวช่วย คือ ***วิริยะ*** ซึ่งเป็นกำลังในการกำหนดจับอารมณ์ที่มันสั้นๆ ถี่ๆ และสิ่งที่จะช่วยเสริมให้สติมีความคมชัด คือ ***สัมปชัญญะ*** เป็นลักษณะของตัวรู้หรือปัญญาที่จะบอกว่าสตินั้น จ้องจับอารมณ์ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

สมาธิที่ใช้ในวิปัสสนา เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อให้เข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงแห่งจิตวิญญาณ ไม่ใช่สมาธิที่ทำให้เกิดความร่ำรวย มีโชคลาภ เห็นผีสาง เทวดา หรือรู้เรื่องของชาวบ้าน แต่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากมลทิน คือ ตัณหา อุปาทาน

สมาธิที่ใช้กับการเดินจงกรม คือ การตั้งใจจับอารมณ์ในแต่ละช่วงของการก้าวย่าง เป็นการทำให้แจ้งแห่งปัญญา โดยอาศัยข้อกายานุปัสสนานำเข้าไป ตั้งแต่เริ่มต้นยกส้นเท้าจนสิ้นสุดแห่งการยก เป็นต้น และโดย

ละเอียด พึงตระหนักถึงการจับอารมณ์เป็นขณะๆ อย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นจึงต้องเดินให้ช้าลง ย่อส่วนการก้าวย่างให้สั้นลง ดูคล้ายกับการควบคุม แต่ที่จริงนี่คือ เทคนิคที่ทำให้เกิดความเข้าใจในปฏิกิริยาลูกโซ่อัตโนมัติระหว่าง จิตกับกาย โดยอาศัย ***สติสัมปชัญญะ*** เป็นเครื่องมือในการทำความจริงให้ปรากฏ

ปฏิกิริยาอัตโนมัติ หรืออาจเรียกได้ว่า ***ต้นจิต*** คือ ความอยากเดิน จิตก็จะไปเกิดขึ้นที่ ***ธาตุลม*** ที่ส้นเท้าในทันที ***ธาตุลม*** ก็จะแผ่กระพือนำเอา **ธาตุ *ดิน น้ำ ไฟ*** ไปพร้อมๆ กัน ***ด้วยอำนาจของจิตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วสรรพางค์ ทุกอณูของโมเลกุลที่ประกอบกันเป็นมวลรูป***

กล่าวคือ สภาวะลักษณะเฉพาะตัวของธาตุ ทั้ง ๔ ได้แก่ ***ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ*** ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิด ***รูป (ร่างกายของมนุษย์)*** *ส่วนสิ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้* ***(ยืน เดิน นั่ง นอน)*** *คือ* ***ธาตุลม*** *แต่สิ่งที่สั่งให้เกิดการเคลื่อนไหวที่แท้จริง คือ จิต เช่น เมื่อใจอยากจะเดิน จิตก็จะไปเกิดที่**ธาตุลม** และในทันที**ธาตุไฟ** ซึ่งเป็นพลังแฝงก็จะทำปฏิกิริยาจุด**ไฟขึ้น (เป็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติ หรือพลังชีวิต คือ ความอบอุ่น)** ซึ่งทำปฏิกิริยากับ **ธาตุลม** ให้เกิดแรงดันให้เท้าลอยขึ้น และรู้สึกเบา (ความรู้สึกที่เบาบ่งบอกลักษณะเฉพาะตัวของธาตุไฟ แต่สิ่งที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวไปได้นั้น คือ* ธาตุลม ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว คือ การแผ่กระพือออกไป ในลักษณะของการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง และทำหน้าที่โอบอุ้มธาตุอื่นๆ ไปด้วยกัน เมื่อเท้าชะลอตัวช้าและหย่อนลงต่ำ จะปรากฏความรู้สึกถึงน้ำหนักในเท้า ที่มีลักษณะเกาะกุมกันเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งความหนักนั้นเป็นลักษณะเฉพาะตัวของ ***ธาตุน้ำ*** ไม่ได้หมายถึงหนักเหมือนก้อนหิน แต่เป็นสภาวะตามความรู้สึกซึ่งเป็น***รูปปรมัตถ์***ของธาตุน้ำซึ่งมีธรรมชาติที่ไหลหยดลง กระทั่งเท้าตกลงสัมผัสพื้น จะรู้สึกถึงความ เย็น ร้อน อันเป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่งของ***ธาตุไฟ*** และการกดลงไปนั้น เป็นอาการของการถ่ายน้ำหนักโดยธรรมชาตินั่นเอง เมื่อเท้ากดลง

ไปที่พื้นจะรู้สึกถึงความ อ่อน แข็ง ความนุ่มนิ่มของเท้า เป็นสภาวะลักษณะของธาตุดิน ซึ่งเป็นรูปชั้นในของเราที่ถูกห่อหุ้มไว้ด้วยผิวหนัง ซึ่งอยู่ด้านนอกสุดอันเป็นธาตุดินที่ประกอบด้วยธาตุน้ำในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธรรมชาติของ***กรรมชรูป*** ส่วนความแข็งกระด้างที่เป็นแรงต้านนั้น คือ สภาวะลักษณะของรูปภายนอกของสิ่งอื่น (สิ่งที่ปรากฏเป็นความรู้สึกนั้นแสดงให้เห็นอาการของธาตุ หรือ ***รูปปรมัตถ์*** นั่นเอง)

ถึงแม้ว่าธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ จะมีสภาวะลักษณะที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่ก็ขาดกันมิได้ เพราะต้องพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยสิ่งที่ร้อยรัด ธาตุทั้ง ๔ ไว้ด้วยกันให้ปรากฏเป็นกรรมชรูป ที่มีลักษณะหยาบหรือละเอียด นั่นคือ วิบากกรรมที่อาศัยอยู่ภายในจิตวิญญาณ นั่นเอง

เมื่อต้องการฝึกสติให้เท่าทันอาการของ ***รูป-นาม*** เพราะฉนั้น จึงต้องทำให้ช้าลง ในตอนแรกโยคีจะพบว่ามันยาก เมื่อต้องพยายามกำหนดรู้ ให้เท่าทันกับการเดินจงกรมที่ช้าลง พร้อมกับต้องรู้อาการของใจด้วยในเวลาเดียวกัน แต่ด้วยการฝึกที่เป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน และถูกต้องตามขั้นตอนนั้น จะทำให้โยคีเกิดความเข้าใจเมื่อได้สังเกตเห็นว่า พอถึงคราที่จะต้องชลอเท้าให้ช้าลง หรือขณะที่เท้ากำลังหย่อนลง และแม้แต่เท้าที่กดลงไปพร้อมกับการหยุดลงไปนั้น ไม่มีใครไปสั่งให้ลดความเร็วเพื่อที่จะให้เท้าหย่อนและหยุดลง มันไม่ได้เกิดจากกลไกใดๆ *เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นและเป็นไปโดยปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่างจิตกับ* ***รูป-นาม*** *ซึ่งเป็นปฏิกิริยาภายในอันเป็นการเห็น* ***กฎธรรมชาติโดยแท้*** *แล้วจึงเกิดการกระทบออกมาสู่รูปภายนอก เช่น เท้า เป็นต้น ที่ซึ่งสติจะต้องตามกำหนดรู้ให้เท่าทันนั่นเอง* จากประสบการณ์เหล่านี้จะทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายแห่ง***สภาวะธรรม*** ว่า.......

ถึงแม้ รูปกับนามนั้นจะไม่ใช่สิ่งเดียวกันและมีลักษณะที่แตกต่างกัน แต่ก็อยู่แนบติดกันโดยสภาวะธรรม

การบริกรรมร่วมกับสติสัมปชัญญะ เป็นการกำหนดรู้ทั้งบัญญัติและปรมัตถ์ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจุดมุ่งหมาย คือ อาการของ รูป-นาม หรืออารมณ์ปัจจุบัน

องค์บริกรรมเปรียบเสมือนตัวแทนของ*บัญญัติ* ในการเทียบเข้าหา ***ปรมัตถ์*** โดยอาศัยการทำงานของ ***สติสัมปชัญญะ*** ที่ซึ่งจะเป็นผู้บริกรรมและระลึกรู้อารมณ์ปัจจุบันของ ***จิต*** ไปพร้อมๆ กับระลึกรู้ในอาการของเท้าในเวลาเดียวกันอย่างแนบเนียน กล่าวคือ เป็น *การกำหนดรู้ ในสภาวะธรรมที่เป็นอาการของ* ***รูป-นาม*** นั่นเอง ถ้าไม่มีองค์บริกรรมอันเป็นสัจจะของ ***บัญญัติ*** แล้ว ***สติปัญญา*** ก็จะแยกไม่ออกระหว่าง ***บัญญัติ*** กับ ***ปรมัตถ์*** **ดังนั้น** การหยั่งรู้ที่แท้จริงจึงไม่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถละทิ้ง ***บัญญัติ*** ได้ ก็คงต้องวนเวียนอยู่กับการเห็นสิ่งที่ ***เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป*** อันเป็นปัญญาที่ติดอยู่กับการมองว่า สรรพสิ่งมันก็เป็นเช่นนี้เอง

การทำให้ช้าลง เป็นเทคนิคหรือวิธีการทวนกระแสธรรมชาติของ ***บัญญัติ*** เพื่อเป็นการย้อนเกล็ด เปิดให้เห็นข้างในคือ ***ปรมัตถ์*** และเข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่าง***จิต*** กับ ***รูป-นาม*** ซึ่งเป็นสิ่งที่เคลื่อนที่ไวและมีสภาวะลักษณะที่ ***เกิด-ดับ*** อย่างไร้การยับยั้ง เป็นอิสระจากมิติแห่งกาลเวลา ซึ่งไร้การควบคุมและ***บังคับบัญชาไม่ได้*** เรียกว่า ***อนัตตลักขณะ***

บางครั้งโยคีที่เดินจงกรมช้ามากๆ จะทำให้สังเกตเห็นการโยกย้ายถ่ายเทน้ำหนักในลักษณะต่างๆ บนเรือนกายในเวลาเดียวกัน เมื่อมีปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น โยคีก็เพียงเลือกจุดที่มีความชัดเจนและกำหนดทีละจุด เนื่องจากในความเป็นจริงสมาธิจิตจะจับได้ทีละอารมณ์ สติก็จะกำหนดได้ทีละครั้ง ตัวรู้หรือสัมปชัญญะ ก็จะรู้ทีละครั้งพร้อมสติเช่นกัน

เนื่องจากจิตนั้นมีดวงเดียวและไม่สามารถรับอารมณ์พร้อมกัน

๒ อารมณ์ หรือหลายอารมณ์ในเวลาเดียวกัน ***ซึ่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสเกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติในการรับอารมณ์ของจิตว่า เมื่อจิตรับอารมณ์หนึ่ง อารมณ์นั้นดับไป จึงจะรับอีกอารมณ์หนึ่งได้***

เพื่อให้ได้รับประสบการณ์ที่ถูกต้อง จึงไม่ควรเพิกเฉยต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นใหม่เฉพาะหน้าๆ เสมอและตลอดเวลา ซึ่งหน้าที่ของสติต้องย้ายตามไปกำหนดรู้ ให้เท่าทันกับการวิ่งไปรับอารมณ์ของจิตที่ไปทำปฏิกิริยากับ ***รูป-นาม*** ณ จุดอื่นๆ

การทำช้ามากๆ ในสถานการณ์ที่กำลังของอินทรีย์ที่ไม่เสมอกัน อาจทำให้เกิดความตึงเครียด ส่วนการเคลื่อนไหวจะช้าหรือเร็วนั้น ให้ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ตามสถานการณ์ และลดระดับระยะการเดินจงกรมลงไปยังระยะต้นๆ เพื่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถปฏิบัติต่อไป แต่ไม่ใช่เร็วอย่างขาดหลักของ ***มหาสติปัฏฐานสูตร*** โดยธรรมชาติของจิตที่สั่งให้เกิดการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้นหรือช้าลงนั้น เป็นไปโดยอัตโนมัติแห่ง ***สัญชาตญาณ*** อันสติจะเห็นในสิ่งที่ใจสั่งและกำหนดตามไปอย่างรู้เท่าทัน

สาระสำคัญคือ ความสมดุลย์ของอินทรีย์ ๕ อันจะทำให้มรรค ๘ ทำงานได้พร้อมกัน (มรรคสมังคี) และตอบโจทย์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้า

เมื่อโยคีทุ่มเทและใส่ใจอย่างเต็มที่ ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ***(จะสังเกตเห็นองค์คุณธรรมแห่งอิทธิบาท ๔ ได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม)*** ถึงแม้ว่าเวลานี้โยคีจะตั้งใจอย่างเต็มที่ และการเดินจงกรมจะช้าลงแล้วก็ตาม แต่ก็อาจจะมองไม่เห็นความจริงทั้งหมดในแต่ละจังหวะของการเดินจงกรม เพราะโยคียังต้องการการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อฝึกฝนให้สติสัมปชัญญะมีความแหลมคม ในการแทรกตัวเพื่อเข้าใกล้ชิดกับ ***รูป-นาม*** ที่มีขนาดเล็กๆ ในขณะที่เดินจงกรมมากยิ่งขึ้น

ถึงอย่างไร โยคียังคงต้องการ การเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง และพึงตระหนักถึงอาการของใจเป็นสำคัญ **<u>เพราะกำลังแห่งการกำหนดนั้นอยู่ที่ใจ</u>** การบริกรรมภายในใจ ในขณะที่ ***ยก ย่าง เหยียบ*** จะทำให้ ***สติสัมปชัญญะ***ระลึกรู้ถึงอาการของใจไปพร้อมๆ กับ อาการทางกาย ***(รูป)*** ซึ่ง ***สติสัมปชัญญะ*** จะตระหนักถึงอารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏขึ้นและสลายไปในอาการของ ***รูป-นาม*** แต่ละขณะ

จากการเดินจงกรมที่ผ่านมา ทำให้พบว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเกิดจากการกระทำของจิตทั้งสิ้น **จิต** คือ ประธานเป็นผู้สั่งการให้กายทำทุกสิ่งอย่าง จิต คือ ผู้สร้างและบันทึกการกระทำทั้งหมดจากอดีตถึงปัจจุบัน โดยมีกรรมชรูป (ร่างกาย) เป็นผู้รับบัญชาและสนองวิบากหรือผลจากการกระทำนั้นๆ ให้ปรากฏเป็นความสุขและความทุกข์ทั้งทางกายและใจ สั่งเอง ทำเอง ทุกข์เอง ดังนั้น เพียงการเฝ้ามองการเปลี่ยนแปลงด้วยความรู้สึกและเห็นอย่างที่มันเป็นอาจไม่เพียงพอ

เพราะวิปัสสนา ***หมายถึง การรวมเอาทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างมาไว้ด้วยกันและเปิดโอกาสให้ทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางสติปัญญาอย่างมีระบบ เพื่อการดับทุกข์ให้สิ้นไป ซึ่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้หมุนธรรมจักรไปแล้ว เพื่อเข้าสู่กระแสสัจจแห่งโลกุตตระธรรม ที่มีกำลังอันก่อเกิดขึ้นโดยวิเศษ***

เมื่ออาจารย์ผู้ให้อารมณ์กรรมฐาน สอนวิธีการเดินจงกรม พร้อมทั้งสาธิตการเดินให้ทันปัจจุบันแล้ว หมายถึง ใจที่รู้เท่าทันอาการของกายที่เคลื่อนไปเป็นจังหวะ และพิจารณาได้ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว จะทำให้เกิดศรัทธาในการปฏิบัติและส่งผลต่อ ***ฉันทะและองค์อิทธิบาท ๔*** เพราะเป็นองค์คุณธรรมที่บุกเบิกและเปิดใจให้เกิดความตั้งใจขึ้นอย่างมีพลัง ซึ่งความตั้งใจนี้ คือ สมาธินั่นเอง *ดังนั้น* **การตั้งใจบ่อยๆ** จะทำให้สมาธิมีกำลังมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ (ค่อยเป็นค่อยไป) สังเกตได้จากการตั้งใจมีความ

มั่นคงขึ้น ซึ่งสมาธิที่มีกำลังนั้นจะถูกสะสมไว้ใน ***อินทรีย์*** ทุกครั้ง ทุกขณะที่ทำความเพียร ซึ่งเป็นความตั้งใจที่ตรงต่อ ***รูป-นาม*** คือ การใส่ใจอยู่กับการระลึกรู้ของสติที่มีต่อการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขณะ และมีสัดส่วนที่พอดีกับสติซึ่ง ***ขณิกสมาธิ*** หรือ ***ขณิกวิปัสสนา*** จะพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าไปสู่ ***อัปนาสมาธิ*** หรือ ***ฌานโลกุตตระ*** พร้อมกัน ซึ่งสมาธิที่ดีนั้นจะเป็นฐานให้เกิดสติที่ดีและจะทำหน้าที่นำทางสมาธิ พร้อมทั้งควบคุมทิศทางของจิตให้อยู่กับอารมณ์เฉพาะหน้า เพื่อให้เกิดตัวรู้ในสิ่งที่สติเข้าไปกำหนดระลึกถึงตั้งแต่เริ่มยกเท้า ก้าวออกไปจนกระทั่งสิ้นสุดลง ซึ่งตัวรู้ก็รู้อย่างที่*สติและองค์บริกรรม*ทำสัญญาณ คือ การกำหนดในสิ่งที่ต้องการให้รู้ กล่าวคือ อารมณ์เฉพาะหน้านั่นเอง ซึ่ง*องค์บริกรรมจะอยู่ระหว่างสติและสัมปชัญญะ เพื่อกันโมหะ คือ ความคิด เข้าแทรกในเวลาที่เจริญกายานุปัสสนา*

{สติอาศัยสมาธิเป็นฐานที่ตั้งในการหยั่งลงไปใน รูป-นาม และสัมปชัญญะก็จะรู้ตามสติอย่างเท่าทัน}

การบริกรรมภายในใจเงียบๆ *จะทำให้สติและสัมปชัญญะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อการทำให้เข้าถึงอารมณ์ปัจจุบันได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงต้องแนบองค์บริกรรมไปพร้อมๆ กับการกำหนดรู้ทุกครั้ง จะกำหนดและบริกรรมเป็นจังหวะยาวๆ เช่น ขวา........ย่าง.........หนอ หรือจะบริกรรมถี่ๆ เป็นจังหวะสั้นๆ ก็ได้ แต่ให้ตามสังเกตตั้งแต่เริ่มยกส้นเท้าขึ้น เช่น บริกรรมว่า ยกส้นหนอๆๆๆๆๆ จนสุดแล้วหยุดบริกรรมที่หนอ ต่อจากนั้นกำหนดและบริกรรมต่อว่า ยกหนอๆๆๆๆๆ เมื่อยกเท้าขึ้นแล้วหยุดลงที่หนอทุกช่วงขณะที่รู้สึก พึงกำหนดรู้และบริกรรมอย่างต่อเนื่อง ย่างหนอๆ ๆๆๆๆ แล้วหยุดชั่วขณะเพื่อรู้ เพื่อการสังเกตและอาจเพิ่มองค์บริกรรมว่า รู้หนอ เพื่อความรู้ชัดในอารมณ์ปัจจุบัน ก่อนที่จะส่งอารมณ์ไปในการตั้งสติจับอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น กล่าวคือ การหย่อนเท้าลงเหยียบก็กำหนด*

รู้และบริกรรมว่า เหยียบหนอๆๆๆๆๆๆ ขณะที่เหยียบลงไปให้ทาบเท้าลงไปทั้งฝ่าเท้าเลยทีเดียว แล้วถ่ายน้ำหนักลงไปอย่างเป็นธรรมชาติ เพียงแต่ค่อยๆ ถ่ายลงไปอย่างช้าๆ ตอนนี้โยคีจะสังเกตเห็นความรู้สึกทางใจพร้อมกับความรู้สึกของฝ่าเท้าว่ามีประสบการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง จนสุด (สังเกตได้จากความตึงของเข่าและความตึงของส้นเท้าอีกข้างหนึ่ง)

การถ่ายน้ำหนักให้สุดดังกล่าว เพื่อเป็นการป้องกันการเหลื่อมเวลา (OVER LAP) ระหว่างขณะเมื่อกำลังจะเปลี่ยนข้าง หากถ่ายน้ำหนักไม่หมด เมื่อจะยกเท้าอีกข้างหนึ่ง จะเกิดการถ่ายน้ำหนักอีก ๑ ถึง ๒ จังหวะ พร้อมๆ กับจะยกเท้าอีกข้างหนึ่ง หากไม่สังเกตดีๆ จะไม่เห็นช่องเหลื่อมเวลา ซึ่งเป็นมิติของจิตที่ทำให้ความคิด หรือ โมหะเข้าแทรก เป็นความฟุ้ง เรียกว่า ไม่ทันปัจจุบัน หรือบางท่านเรียกว่า ***มรรคไม่เข้า***

ชั่วขณะจิต ก็จะย้ายไปเกิดที่เท้าอีกข้างหนึ่งโดยอัตโนมัติ ซึ่งสติต้องตระหนักตามไปให้เท่าทันอย่างต่อเนื่องกับสมาธิที่เกิดขึ้น พร้อมกับการจับอารมณ์ของ **จิต** โดยทันที ***(สติมา ปัญญาก็เกิด หมายถึง ปัญญาที่รู้เฉพาะในเรื่อง รูป-นาม ติดตามอย่างไม่ขาดระยะ)***

ข้อควรระวัง

การพัฒนาทางกายจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ระยะแรกๆ จึงไม่ควรฝืนเดินจงกรมช้าเกินไป เนื่องจากในดวงจิตยังคงมีอารมณ์ที่เป็น ***บัญญัติ*** อยู่มากและ ***สติสัมปชัญญะ*** ก็ยังอ่อนอยู่ จึงไม่ควรบังคับการเดินให้ช้าเมื่อยังไม่พร้อม เพราะจะทำให้รู้สึกเกร็งด้วยความที่ไม่เป็นธรรมชาติ ***(คล้ายกับการชิงสุกก่อนห่าม)*** อาจทำให้เกิดการเพ่ง หรือตั้งใจที่มากเกินไปอาจเลยออกไปสู่ ***บัญญัติ*** ในสถานะการณ์นี้ อาจทำให้เกิดความตึงเครียดจากกายกระทบไปถึงใจ อันเป็นที่เกิดของนิวรณ์หรืออารมณ์ต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคในการเข้าถึงอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า

องค์ ๓ ยังไม่มีเสถียรภาพเพียงพอในการทำปฏิสัมพันธ์ต่อ ***รูป-นาม*** เนื่องจากประสบการณ์น้อย และ ***อินทรีย์ ๕ ไม่สมดุลย์นั่นเอง*** ซึ่งครูผู้ให้อารมณ์กรรมฐานจะทำการ ***วิจัย และปรับอินทรีย์*** ด้วยวิธีการที่เหมาะสมตามสถานะการณ์และสภาวะของแต่ละคน

การนั่งวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ดีนั้น ต้องอาศัยการปูพื้นฐานจากการเดินจงกรมที่ดี หมายถึง ต้องเดินจงกรมบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เพื่อให้ ***องค์ ๓ มีประสบการณ์ทางกายและมีความชำนาญในการจับอารมณ์ปัจจุบัน*** เพื่อจะทำให้กำหนดได้ถึงอาการที่แท้จริงของ ***รูป-นาม*** ในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของเท้าที่ ***ยก ย่าง เหยียบ*** ว่ามีปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง ***(สภาวะธรรมทางกาย)*** จนกระทั่ง เกิดประสบการณ์ในอารมณ์ปัจจุบัน ***(สภาวะธรรมทางใจ)*** มากขึ้น ซึ่งจะทำให้สติสัมปชัญญะมีไหวพริบ ในการกำหนดรู้เฉพาะสิ่งที่ปรากฏเบื้องหน้าเท่านั้น

การเดินจงกรม จะทำให้ผู้ฝึกสามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต คือ ความไม่คงที่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งเล็กๆ ภายในที่ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ แต่จะสังเกตุเห็นได้ด้วยดวงตาแห่งปัญญา โดยสติที่หยั่งลึกลงไปภายใต้การเคลื่อนที่ของเท้านั้น มีบางสิ่งที่เคลื่อนไหวคล้ายคลื่นกระทบกันแล้วสลายไปเป็นระรอกอยู่ภายในการเคลื่อนที่ของเท้านั้น เมื่อสติจับจ้องถึงตรงนี้ ความเป็นเท้าของเราหรือบัญญัติได้ถูกละไป เนื่องจาก ***สติสัมปชัญญะ*** เข้าถึงอาการของ ***รูป-นาม*** หรือ ***ปรมัตถ์***

ข้อควรระวัง เมื่อพบอาการเหล่านี้ โยคีพึงตระหนักในสติเพื่อการกำหนดรู้ให้เท่าทันความรู้สึกของใจด้วย เพราะจะทำให้มองเห็นความเกิดและความเสื่อมสลายไป ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตที่เกิดจากการเห็น***พระไตรลักษณ์***ในเบื้องต้น และอาจทำให้เกิดการแทรกแทรงของธรรมารมณ์

เพราะขาดสติเนื่องจากความตื่นเต้น ดีใจ ภูมิใจ กลายเป็นความฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็น ***อารมณ์บัญญัติ*** และเป็นอุปสรรค์ต่อ ***อารมณ์ปรมัตถ์*** เพราะฉะนั้นโยคีต้องเรียนรู้ถึงวิธีการฝึกกำหนด ***จิตตานุปัสสนา*** และ ***ธัมมานุปัสสนา*** เพื่อจะได้รู้เท่าทันอาการของใจ ที่เกิดจากอารมณ์ภายในจิต

เพราะ ***สัมปชัญญะ*** ที่บริกรรมตามรู้ในสิ่งที่สติกำหนดถึง ทั้งอาการของรูปและอาการของใจในเวลาเดียวกัน **คำว่า** ***วิปัสสนา*** มี ***รูป-นาม*** หรือมี ***ปรมัตถ์เป็นอารมณ์***นั้น จะปรากฏให้เห็นแจ้งได้โดยการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการเปิดประตูแห่ง ***มรรคมีองค์ ๘*** ให้เห็นทางเข้าสู่ ***อริยะมรรค อริยะผล***

เมื่อโยคีกำหนดได้ถึงปรมัตถ์อารมณ์แล้ว โยคีจะพบว่าได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ดังจะเห็นได้ว่า จิตมีการผ่อนคลายและเบาขึ้น ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากอารมณ์ปัจจุบัน นั่นเอง

ข้อควรสังเกต การเกิดปัญญาหรือตัว ***รู้แจ้งในปรมัตถ์*** นั้น เป็นการรู้กระจ่างแจ้งขึ้นทีละนิดๆ ที่เกิดจากประสบการณ์และการสั่งสมเหตุปัจจัยอันเนื่องมาจากการทำความเพียร นั่นเอง



สรุป การเดินจงกรม

๑. เป็นการใช้สติสังเกต ตั้งแต่ความรู้สึกของใจและกำหนดรู้ที่ความรู้สึกนั้น กล่าวคือ การกำหนดต้นใจว่า อยากเดินหนอๆๆ เป็นต้น

๒. เป็นการใช้สติสังเกตการถ่ายน้ำหนักลงที่เท้าซ้ายก่อน พร้อมกับบริกรรมว่าเคลื่อนหนอๆ ลงให้สุดความรู้สึกทางเท้าซ้ายก่อน แล้วหยุดชั่วอึดใจ ให้ใส่ใจในความรู้สึก โดยกำหนดที่ใจว่า รู้หนอ เพื่อป้องกันการเหลื่อมมิติของเวลา (OVER LAP) เพื่อการสับเปลี่ยนเตรียมจะยกเท้าอีกข้างหนึ่ง

๓. เป็นการใช้สติสังเกต ความรู้สึกที่ใจ เมื่อใจสั่งการสับเปลี่ยนมาที่เท้าขวา เริ่มตั้งแต่ส้นเท้าที่กำลังจะยกขึ้น โดยสังเกตไปอย่างต่อเนื่องและกำหนดรู้ให้เท่าทันตามกับองค์บริกรรม

๔. เป็นการใช้สติสังเกต การเคลื่อนที่ของเท้าจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งอย่างไม่ขาดระยะ

๕. เป็นการใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ลงไป หรือเป็นการตระหนักถึงความรู้สึกทางใจ กล่าวคือ การสังเกตตัวรู้ที่เกิดขึ้นในความรู้สึกที่หนัก เบา ไหว ตึง และแรงต้านบางๆ ในขณะที่สติกำหนดรู้ระหว่างการเคลื่อนที่ของเท้า จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง

๖. เมื่อหย่อนและเหยียบลงไป ให้ถ่ายน้ำหนักลงไปอย่างต่อเนื่องจนสุดน้ำหนักอย่างเป็นธรรมชาติและสิ้นสุดของการก้าวย่างอย่างแท้จริง

๗. เป็นการใช้สติกำหนดรู้ตามอาการและสภาวะที่ปรากฏแยกย่อยในลักษณะต่างๆ จะทำให้เห็นว่ามีการเคลื่อนไหวมากกว่าหนึ่งครั้งในขณะที่ยกเท้าขึ้นเพียงครั้งเดียว หรือหนึ่งก้าวย่างนั้น มีการเคลื่อนไหวภายในมากกว่าสองครั้ง เป็นต้น ซึ่งการเห็นสภาวะธรรมเหล่านี้จะทำให้เกิดความเข้าใจ ในความหมายของการ ***เกิด-ดับ อย่างหยาบๆ*** เมื่อเห็นความดับไปในแต่ละอาการของการยก ย่าง เหยียบ หรือเห็นโดยละเอียดด้วย ***จินตาญาณ*** ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางธรรมที่ทำให้เข้าใจคำว่า ***พระไตรลักษณ์*** ซึ่งเป็นสัจจะของชีวิต กล่าวคือ ความไม่คงที่ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากประสบการณ์ดังกล่าว จะทำให้เกิดความเข้าใจใน ***บัญญัติ*** และ ***ปรมัตถ์*** จึงเกิดการปล่อยวางได้ตามสัดส่วนของสติปัญญา

ข้อดีของการถ่ายเทน้ำหนัก

๑. การถ่ายน้ำหนักอย่างถูกต้องทำให้เกิดความหนักแน่นในอารมณ์ปัจจุบันและทำให้เข้าถึงอาการของ ***รูป-นาม*** ได้สะดวกขึ้น หรือ การเข้าสู่ ***มรรคมีองค์ ๘*** นั่นเอง

๒. โดยธรรมชาติของจิตนั้น จะคิดจะฟุ้งออกไปแต่ก็จะไปไม่ไกล เนื่องจากการเดินจงกรมที่มีการถ่ายน้ำหนัก จะทำให้ ***องค์ ๓*** ทำงานสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ และจะทำให้เกิดฉันทะในการเดินจงกรมมากขึ้น เนื่องจากความใส่ใจในขณะที่ถ่ายน้ำหนัก จะทำให้มีการสังเกตถึงรายละเอียดอย่างต่อเนื่องและจะทำให้สมาธิมีความกระชับแนบแน่นกับ ***รูป-นาม*** นั่นเอง

๓. การเดินจงกรมแม้จะเป็นการใช้ ***วิริยะ ๓ ส่วน*** และใช้สมาธิเพียง ๑ ส่วน แต่สมาธิในส่วนนี้มีความสัมพันธ์ในการบูรณาการพื้นฐานของ ***อินทรีย์ ๕*** ดังนั้น การเดินจงกรมที่ถูกต้องจะป้องกันการเหลื่อมเวลา ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดความตั้งใจ หมายถึงมีสมาธิที่ดีและจะทำให้เกิด ***อิทธิบาท ๔*** ถ้าหากเดินไม่ถูกต้อง จะทำให้ไม่ได้สมาธิในส่วนนี้ แต่อดทนเดินไป ***สติปัฏฐาน*** ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เนื่องจากสมาธิไม่ดีนั่นเองซึ่งมีแต่ความฟุ้งซ่าน เมื่อ ***อินทรีย์ ๕ ไม่สมดุลย์*** อารมณ์ปัจจุบันไม่ปรากฏ ***มรรค ๘*** ไม่เข้า เมื่อได้เวลานั่ง ก็มักนั่งไม่ติดไม่ทน เนื่องจากขาดสมาธิพื้นฐานในการเชื่อมต่อกับอิริยาบถนั่ง

การเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน ต้องทำสลับกันอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นการ ***บูรณาการ***จากพื้นฐาน เพื่อการเจริญเติบโตของการฝึกสติอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุผลดังกล่าว จะทำให้โยคีเข้าใจอย่างถูกต้องว่า อะไรคือขบวนการการเรียนรู้ก่อน-หลังอย่างมีระบบ ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพในการทำงานของ ***องค์ ๓*** คือ การใส่ใจและให้ความสำคัญกับการเดินจงกรมอย่างจริงจัง จึงจะทำให้เห็นความเจริญแห่งการปฏิบัติธรรม

อิริยาบถนั่งเป็นการใช้สมาธิถึง ๓ ส่วน วิริยะเพียง ๑ ส่วน แต่วิริยะอีก ๓ ส่วน ที่ได้จากการเดินจงกรม นอกจากจะเป็นกำลังให้สติในการกำหนดรู้ในสภาวะธรรมต่างๆ ที่ละเอียดขึ้นแล้วและเป็นที่มาของ ***ขันติ*** ด้วย

ต่อจากนั้น จึงลดระดับการเดินจงกรมให้ช้าลงไปอีก เพื่อเปิดโอกาสให้ ***สติสัมปชัญญะ*** ได้พบกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ละเอียดยิ่งขึ้นต่อไป

ซึ่งสามารถประเมินได้จาก ประสบการณ์ของสติสัมปชัญญะที่เข้าถึงอารมณ์ปัจจุบันได้มากขึ้น และสังเกตจากสติสัมปชัญญะที่มีการกำหนดรู้ได้คล่องแคล่วขึ้นโดยลำดับ นั่นเอง

การเอาใจใส่ในสติอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง จะเป็นเหตุปัจจัยให้สติสัมปชัญญะเกิดความชำนาญในการกำหนดรู้ในอาการของ ***รูป-นาม*** *และมองเห็นระดับในความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง นับตั้งแต่ การยกส้นเท้าขึ้น การยกเท้าขึ้น การย่างออกไป การหย่อนเท้าลง กระทั่งการเหยียบและการกดเท้าลงที่พื้นนั้น ไม่ใช่สิ่งเดียวกันซึ่งเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในสภาวะธรรมของการเดินจงกรม* **พระพุทธโฆษาจารย์** ***ได้รจนาในเรื่องของการเดินจงกรมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค*** มีหลักฐานทางบาลีดังนี้

อุทธรณะ (ยกส้นหนอ)
อติหรณะ (ยกหนอ)
วีติหรณะ (ย่างหนอ)
โวสสัชชณะ (ลงหนอ)
สันนิกเขปณะ (ถูกหนอ)
สันนิรุมภนะ (กดหนอ)
(ระยะที่ ๖)

ซึ่งถือเป็นหลักฐานสำหรับแนวทางการปฏิบัติการเดินจงกรมต่อมาในสมัยปัจจุบัน สำหรับการที่จะเพิ่มสูตรในการบริกรรมให้เกิดตัวรู้ชัดขึ้น

ในแต่ละจังหวะก็ไม่ถือว่าผิด หากไม่คิดสูตรให้แผลงออกไปจากปรมัตถ์ หรือ ***รูป-นาม*** ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อโยคีใส่ใจในสติที่จะกำหนดให้ลึกลงไปในการเคลื่อนไหวของเท้าเพียง ๑ ใน ๔ โยคีก็จะสามารถเข้าใจและวินิจฉัยได้ว่า ในหนึ่งครั้งของการยกท้าวขึ้นนั้น ประกอบด้วยลักษณะของการเคลื่อนไหวเป็นขณะที่เล็กจิ๋วมากๆ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวอย่างบางๆ แต่เป็นการเคลื่อนไปที่มีความเร็วสูงมาก

หากจะอธิบายถึงรายละเอียดของการเดินจงกรมในเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบ กับการใช้กล้องถ่ายภาพ อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเคลื่อนไหวของ รูป-นาม มากยิ่งขึ้น เช่น เมื่อเราต้องการจับภาพที่เคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่กำลังยกเท้าขึ้นโดยการตั้งกล้องจับไว้ที่ ๑๐๐ ภาพ/ต่อวินาที ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขึ้นจนถึงที่สุด ด้วยเทคโนโลยีที่สามารถบันทึกไว้ได้ ๑๐๐ ขั้นตอน ตามที่ได้ตั้งโปรแกรมไว้ เมื่อนำภาพที่ได้ออกมาดูจะสังเกตเห็นได้ว่าในการยกเท้า ๑ ครั้ง จะเห็นภาพที่มีความแตกต่างกันอย่างเบาบาง แต่เราก็มองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ในการเคลื่อนไหวของเท้านั้น มีรายละเอียดที่แตกต่างกัน และในแต่ละภาพนั้นแยกให้เห็นถึงอาการที่แตกต่างและไม่ใช่อันเดียวกัน ณ ปัจจุบันมีข้อมูลจากทีมนักวิจัย Media Lab ของ MIT ได้ดัดแปลงอุปกรณ์ความละเอียดสูง มาเป็นกล้องวิดีโอที่มีความเร็วสูงที่สุดในโลก สามารถจับภาพได้ถึง ๓ พันล้านเฟรมต่อวินาที อารมณ์ว่าถ่ายการเคลื่อนที่ของโฟตอนหรืออนุภาคแสงได้เลย ซึ่งเป็นเทคโนโลยีอันล้ำสมัยที่สามารถจับภาพการเคลื่อนไหวของเท้าได้ถึง ๓ พันล้านเฟรม ในขณะที่ยกเท้าขึ้นในครั้งเดียวได้เช่นกัน ถึงแม้ว่าโยคีจะไม่เห็นการเคลื่อนไหวเป็นล้านๆ ขณะเช่นนั้น แต่จากประสบการณ์ของโยคี

ก็สามารถมองเห็นสภาวะธรรมที่ละเอียดในระดับต่างๆ เนื่องจากการเดินจงกรมได้เช่นกัน เช่น ขณะที่สติกำหนดรู้ ทำให้เราสามารถมองผ่านด้วยปัญญาหยั่งรู้ ในสภาพธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และสามารถประเมินได้ว่าเป็นการเคลื่อนไหวที่มีองค์ประกอบเป็นล้านๆ ขณะ และนั่นแหละคือสภาวะธรรมที่แท้จริงของ ***รูป-นาม*** และวิถีจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับรูปและดับลงพร้อมกัน กล่าวคือ การ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม*** ที่ติดต่อกันเป็นสายนั่นเอง สิ่งใดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสย่อมเป็นจริงพิสูจน์ได้และทำให้เชื่อมั่นว่า พระพุทธองค์ทรงพระจงกรมในขณะที่ทรงยกพระบาทขึ้นเพียงครั้งเดียว พระองค์ทรงเห็นการ ***เกิด-ดับ*** ของ ***รูป-นาม มากกว่า แสนโกฏิล้านขณะต่อวินาที***

ปรากฏการณ์เหล่านี้เป็นผลงานทางพุทธจิต ซึ่งโยคีทั้งหลายเป็นผู้วิจัยและค้นพบด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะเห็นได้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เกิดขึ้นโดยไร้เหตุผล กล่าวคือ เป็นขบวนการที่เกิดขึ้นและดับไปในระบบแบบเดียวกัน จากประสบการณ์ดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็นว่าการเดินจงกรม คือ ขบวนการที่สำคัญในการบูรณาการจากพื้นฐาน เพื่อพัฒนาสติสัมปชัญญะในการเจริญ***วิปัสสนากรรมฐาน***ได้อย่างแท้จริง นับตั้งแต่อง**ค์สมเด็จพระบรมศาสดาฯ** ได้ทรงค้นพบวิธีการและทรงปฏิบัติจนกระทั่งตรัสรู้ และได้อบรมสั่งสอนเหล่า**พระอริยสาวก** ให้ตรัสรู้ตาม ซึ่งปฏิบัติสืบต่อวิธีการโดยไม่ต้องปฏิรูปคำสอนหรือประยุกต์วิธีปฏิบัติให้คลาดเคลื่อนออกไปจากพุทธวจนและพุทธวิธี โดยวิปัสสนาจารย์ในยุคปัจจุบันยังคงรักษาไว้ซึ่งอักขระพยัญชนะ **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** ที่ยืนยันได้ใน **พระไตรปิฎก**




57

